

Présentation / Presentazione

[F] Le territoire que nous vous invitons à découvrir et à parcourir à pied, est une zone de haute montagne à dimensions humaines, correspondant à la partie EST des Alpes de Haute-Provence et à la partie OUEST de la Province de Cuneo.

C'est un vaste espace montagneux alpin, constitué de 8 vallées habitées en toutes saisons, réparties de chaque côté de la « frontière ». Italie : val Maïra, val Varaita, val de Grana, val de Stura. France : vallée de l'Ubaye, vallée de la Blanche, vallée de la Bléone et Haute-vallée du Verdon.

L'ADRI et la Province de Cuneo ont uni leurs efforts pour aménager durablement un réseau de sentiers de plus de 650 km, qui permettent de relier sac au dos, les 8 vallées, et de renforcer ainsi les liens économiques et humains au cœur d'un massif vivant résolument à l'heure européenne. On peut cheminer, en traversée itinérante, de Digne-les-Bains à Cuneo et inversement, en 2 semaines environ, mais nous vous proposons également de nombreux autres « treks », en traversée ou en boucle, de 2 à 5 jours, qui correspondent à des grands week-ends ou à de petites vacances.

D'une vallée à l'autre, d'un col à l'autre et de village en village, vous apprendrez à découvrir le plaisir du trekking, qui est autant celui de la marche au quotidien que celui de l'étape le soir, le contact chaleureux avec les habitants et les randonneurs de tous pays. En effet, la « Via Alpina » traversant le massif, depuis la Slovénie jusqu'à Monaco, attire déjà de très nombreux passionnés de l'itinérance le long de la chaîne alpine.

Bon voyage sur les itinéraires transfrontaliers de France et d'Italie !



[I] Il territorio che vi invitiamo a scoprire ed a percorrere a piedi, è una zona d'alta montagna a misura d'uomo, che corrisponde alla parte EST delle Alpi dell'Alta Provenza ed alla parte OVEST della Provincia di Cuneo.

Si tratta di un vasto spazio alpino, costituito da 8 valli abitate tutto l'anno e ripartite su ciascuno dei versanti della « frontiera ». Italia : Valle Maira, Valle Varaita, Valle Grana, Valle Stura.

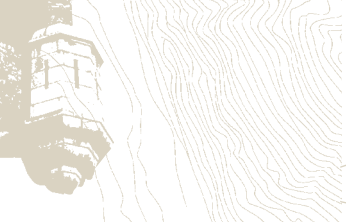
Francia : Valle dell'Ubaye, Valle della Blanche, Valle della Bléone e l'alta Valle del Verdon.

L'ADRI e la Provincia di Cuneo hanno unito le loro forze per la realizzazione di una rete di sentieri di più di 650 km, che permetta di collegare, zaino in spalla, le 8 valli, contribuendo così a rinforzare i legami economici ed umani, nel cuore di un massiccio che vive con determinazione quest'epoca di integrazione europea. È possibile camminare, lungo un percorso a tappe in una traversata itinerante, da Digne-les-Bains a Cuneo e viceversa, per una durata di circa 2 settimane ; ma noi vi proponiamo anche numerosi altri « trek », in traversata o circuito, da 2 a 5 giorni, in date che corrispondono a ponti festivi o a brevi vacanze.

Da una valle all'altra, da un colle all'altro e di villaggio in villaggio, imparerete a scoprire il piacere del trekking, che consiste tanto nella marcia quotidiana quanto nella sosta serale, e nel contatto caloroso degli abitanti e degli escursionisti di qualsiasi nazionalità. In effetti, la « Via Alpina » che attraversa il massiccio dalla Slovenia fino a Monaco, attira già numerosi appassionati di escursioni lungo la catena alpina.

Buon viaggio, lungo gli itinerari transfrontalieri di Francia e d'Italia !



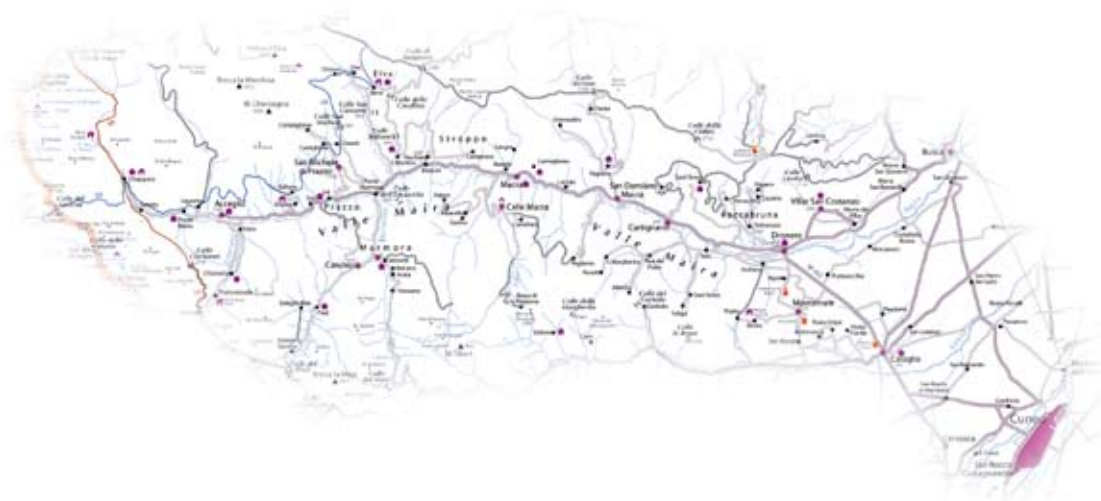


La valle **Maira**, paesaggio e cultura

La vallée Maïra, paysage et culture

Superficie :
58 150 ha

Altitude / Altitudine :
min : 620 m
max : 3 389 m



[I] La Valle Maira si sviluppa con direzione ovest-est per circa 45 km, partendo dallo spartiacque sul confine italo-francese, dove la valle si apre in ampi pascoli, giù lungo il torrente che dà origine alla valle principale fino al Ponte del Diavolo a Dronero, centro medievale che si affaccia sulla pianura.

La Maira, stretta e profonda, è incisa dai valloni laterali di Elva, Marmora, Canosio, Unerzio, Pagliero, che rendono il paesaggio particolarmente selvaggio. Fanno da corona alcuni tremila come il Pelvo d'Elva, il Chersogno, il Brec de Chambeyron e i suoi satelliti, il Sautron e l'Oronaye, mete estive per gli escursionisti e frequentati in inverno per lo scialpinismo. Al Rifugio alpino della Gardetta, sull'omonimo altipiano, si affiancano bivacchi in quota e locande occitane lungo il fondovalle.

La valle ha ereditato una fitta rete di sentieri, di mulattiere e di mirabili strade militari realizzati nel secolo scorso, veri e propri segni dell'uomo che ancora oggi connotano questo territorio e che un tempo collegavano le numerose borgate, dove le belle case mostrano le caratteristiche colonne tonde e i tetti in losa. Molti gli esempi architettonici di pregio, fra cui spiccano la Basilica di San Costanzo al Monte, risalente al VII secolo, la parrocchiale di Elva con il noto affresco della Crocefissione realizzato da Hans Clemer, il "Maestro di Elva", nel 1493 e le numerose cappelle campestri di origine romanica o gotica, che conservano affreschi ed elementi pittorici di pregio.

[F] La Vallée Maïra s'étend d'ouest en est sur environ 45 km, en partant de la ligne de partage des eaux à la frontière franco-italienne, où la vallée s'ouvre sur de vastes pâturages, le long du torrent qui prend sa source dans la vallée principale jusqu'au Pont du Diable à Dronero, centre médiéval qui donne sur la plaine.

La Maïra, étroite et profonde, est entourée des vallons latéraux de l'Elva, Marmora, Canosio, Unerzio, Pagliero, qui rendent le paysage particulièrement sauvage. Quelques sommets à trois mille comme le Pelvo d'Elva, le Chersogno, le Brec de Chambeyron et ses satellites, le Sautron et l'Oronaye, l'entourent destinations estivales des randonneurs et fréquentées l'hiver pour le ski d'alpinisme. Au refuge alpin de la Gardetta, sur le plateau du même nom, se côtoient les bivouacs d'altitude et les auberges occitanes en fond de la vallée.

La vallée a hérité d'un dense réseau de sentiers, de sentiers muletiers et d'admirables routes militaires réalisées au siècle dernier, véritables marques de l'homme qui caractérisent encore aujourd'hui ce territoire et qui autrefois reliaient les nombreuses bourgades où les belles demeures ont conservé leurs colonnes rondes caractéristiques et leurs toits en lauze. Parmi les nombreux exemples architecturaux de valeur, on distingue la Basilique de San Costanzo al Monte, datant du VII^e siècle, l'église paroissiale d'Elva avec sa célèbre fresque de la Crucifixion réalisée par Hans Clemer, le "Maître d'Elva", en 1493 et les nombreuses chapelles champêtres d'origine romane et gothique qui ont conservé des fresques et éléments picturaux de valeur.





ricette pour les papilles



Torta di Dronero

Miscelare 250 g di farina, 2 tuorli d'uovo e un albume, 2 cucchiaini di zucchero, 50 g di burro, latte e lievito; dividere l'impasto in due dischi, disporne uno in una telia imburrata. Preparare il ripieno facendo cuocere 1 kg di pere Madernassa con un bicchiere di vino rosso, chiodi di garofano e cannella; schiacciare i frutti e unire 200 g di amaretti, 50 g di mandorle, 40 g di cacao, rum e zucchero. Disporre il ripieno e coprire con il secondo disco di pasta; cuocere in forno caldo per 40 minuti.

Tarte de Dronero

Mélanger 250 g de farine, 2 jaunes d'œuf et un blanc, 2 cuillères de sucre, 50 g de beurre, lait et levure; diviser la pâte en deux disques, disposer en un sur un plat beurré. Préparer la garniture en faisant cuire 1 kg de poires Madernassa avec un verre de vin rouge, des clous de girofle et de la cannelle; écraser les fruits et ajouter 200 g d'amaretti, 50 g d'amandes, 40 g de cacao, du rhum et du sucre. Disposer la garniture et recouvrir avec le deuxième disque de pâte; cuire à four chaud pendant 40 minutes.

Elva

[I] La Vio d'la Coumbo è la più suggestiva via di accesso che, a tratti scavata nella roccia, si inerpica lungo il vallone sulla sinistra idrografica della Valle Maira e conduce a Elva. Il villaggio, adagiato in una splendida conca pascoliva a 1500 metri di altitudine, è luogo mitico e isolato, che conserva bellezza e fascino, tradizioni e contraddizioni dell'antica comunità alpina. Grazie all'autonomia amministrativa fissata per statuto dal XV secolo, riuscì ad evitare le ingerenze del Marchesato di Saluzzo sui propri beni, conservando in tal modo la possibilità di gestire il suo complesso territorio.

La particolare inaccessibilità di Elva fu così garanzia di protezione per molti fuggiaschi, e stimolo per i suoi abitanti, molti dei quali divennero capaci commercianti, come i numerosi cavié. Il mestiere di Cavié (nella Casa della meridiana è visitabile un piccolo museo) fu un'importante occupazione che gli uomini di Elva intraprendevano durante l'inverno, cercando per le valli e nella pianura le lunghe trecce femminili da acquistare in cambio di denaro, o più spesso di un taglio di stoffa o di un foulard. I capelli, dopo la lavorazione, erano utilizzati per fare parrucche in Francia e negli Stati Uniti. Da segnalare il ciclo di affreschi che ancora oggi si può ammirare nel presbitero della chiesa parrocchiale di Maria Vergine Assunta, ad opera di Hans Clemer, il maestro di Elva, pittore fiammingo che nei primi anni del cinquecento lavorava alla corte del Marchese di Saluzzo.



[F] La route de la Coumbo qui grimpe le long du vallon sur la rive gauche de la vallée Maira et conduit à Elva, est la voie d'accès la plus caractéristique avec certains tronçons creusés dans la roche. Le village, lové dans la splendide vallée de pâturages à 1500 mètres d'altitude, est un lieu mythique et isolé, qui conserve la beauté et le charme, les traditions et les

contradictions de l'ancienne communauté alpine. Grâce à l'autonomie administrative fixée par statut au XV^e siècle, elle a réussi à éviter les ingérences du Marquisat de Saluzzo sur ses propres biens, conservant ainsi la possibilité de gérer l'ensemble de

son territoire.

L'inaccessibilité particulière de Elva fut ainsi la garantie d'une protection pour de nombreux fugitifs et eut un effet stimulant pour ses habitants, qui devinrent pour moult d'entre eux, d'habiles commerçants, comme les nombreux « cavié ». Le métier de Cavié (on peut visiter dans la maison de l'horloge un petit musée) fut une occupation importante des hommes de Elva qu'ils exerçaient pendant l'hiver, cherchant à acheter dans toutes les vallées et la plaine les longues tresses des femmes en échange d'argent ou le plus souvent d'un morceau d'étoffe ou d'un foulard. Les cheveux, après préparation, étaient utilisés pour faire des perruques en France et aux Etats-Unis. A signaler, la série de fresques que l'on peut encore aujourd'hui admirer dans le presbytère de l'église paroissiale de Maria Vergine Assunta, de Hans Clemer, le maître d'Elva, peintre flamand qui travaillait à la cour du Marquis de Saluzzo au début du XVI^e siècle.

Visites

Percorsi occitani

[I] I Percorsi Occitani, ideati in Valle Maira negli anni novanta, compongono un itinerario di circa 100 km suddiviso in 16 tappe che toccano tutti i comuni della valle, trovando nei rifugi e nelle locande tradizionali piacevoli punti di appoggio e di accoglienza.

[F] Parours occitans

Les Parours occitans, imaginés dans la vallée Maira dans les années 90, proposent un itinéraire d'environ 100 km réparti en 16 étapes qui touchent toutes les communes de la vallée, permettant de trouver dans les refuges et les auberges traditionnelles d'agréables points d'appui et d'accueil.

Riserva Naturale dei Ciciu del Villar

Villar San Costanzo

[I] L'area protetta, in bassa valle tra Dronero e Busca, comprende quattrocento "funghi di pietra", vere e proprie colonne di terra sormontate da un masso originato in seguito all'erosione selettiva del versante che le ospita. La Riserva è visitabile tutto l'anno.

[F] Réserve Naturelle des Ciciu del Villar

Villar San Costanzo

La zone protégée, dans la basse vallée entre Dronero et Busca, comprend quatre cents "champignons de pierre", véritables colonnes de terre surmontées d'un rocher résultant de l'érosion sélective du versant qui les accueille. Il est possible de visiter la réserve toute l'année.

Espaci occitan

Via Val Maira 19 - Dronero

[I] Espaci Occitan, centro creato a Dronero da una Associazione di enti pubblici dell'area occitana, intende valorizzare la lingua e la cultura delle valli. Ospita l'Istituto di Studi Occitani, il museo Sòn de Lengha, lo Sportello Linguistico e la Bottega Occitana.

[F] Espaci occitan

Via Val Maira 19 - Dronero

L'Espaci Occitan, centre créé à Dronero par une Association d'organismes publics de la zone occitane, entend mettre en valeur la langue et la culture des vallées. Il accueille l'Institut des Etudes Occitanes, le musée Sòn de Lengha, le Guichet Linguistique et la Boutique Occitane.



idea escursione

idée rando



L'ermellino

L'ermellino è il più piccolo carnivoro delle nostre montagne. Come altre specie di ambiente alpino, durante la stagione invernale si mimetizza perfettamente con il manto nevoso, grazie alla muta della pelliccia che diventa completamente bianca con la sola eccezione della punta della coda che rimane nera per tutto l'anno.

L'hermine

L'hermine est le plus petit carnivore de nos montagnes. Comme d'autres espèces des régions alpines, elle se confond parfaitement avec le manteau neigeux, pendant la période hivernale, grâce à la modification de sa fourrure qui devient complètement blanche exception faite de la pointe de la queue qui reste noire toute l'année.



Il pino silvestre

Il pino silvestre è una specie pioniera tipica del piano montano che resiste al freddo e agli sbalzi di temperatura, ma esige estati calde.

E' riconoscibile

per le foglie costituite da aghi appuntiti, rigidi e brevi, disposti a fascetti di 2, di colore verde e dalla corteccia bruno-arancio che si sfoglia in lamelle cartacee nella parte superiore del tronco.

Le pin sylvestre

Le pin sylvestre est une espèce pionnière typique du plateau de montagne qui résiste au froid et aux écarts de température, mais qui exige des étés chauds. Il est reconnaissable par ses feuilles constituées d'aiguilles pointues, rigides et courtes, disposées en faisceaux par 2, de couleur verte et à l'écorce de couleur brun-orangée qui s'effeuille en lamelles de papier dans la partie haute du tronc.



Descrizione

Da Chialvetta di Acceglio percorrendo un'antica mulattiera si raggiunge la borgata Pratorotondo, si prosegue per Viviere dove, poco oltre, si imbecca il sentiero GTA S9 che sale al Colle di Enchiausa (2740). Dal Colle con il sentiero S14 si divalla nella conca dove sorge il Lago di Apzoi sulle cui sponde si trova il bivacco privato Bonelli. Con il sentiero S13 si scende al Lago Visaisa. Si continua la discesa fino all'amenissimo sito delle sorgenti del Maira (campeggio). Scendendo al bacino artificiale della borgata Saretto si imbecca il sentiero (Via Alpina) che costeggiando il lago risale brevemente alla Borgata Chiappera di Acceglio (Rifugio e campeggio Campo Base)

Description

Depuis Chialvetta di Acceglio, en parcourant un ancien sentier muletier rejoindre le hameau de Pratorotondo, continuer pour Viviere et, peu après, prendre le sentier GTA S9 qui monte au col de l'Enchiausa (2740). A partir du Col par le sentier S14 dévaler dans la plaine ouverte où jaillit le Lac de Apzoi jusqu'à rencontrer sur ses rives le bivouac privé Bonelli. Par le sentier S13 descendre au lac Visaisa. Poursuivre la descente jusqu'à l'agréable site des sources du Maira (camping). En descendant dans le bassin artificiel de la bourgade de Saretto, emprunter le sentier (Via Alpina) qui en longeant le lac remonte légèrement vers la Bourgade de Chiappera di Acceglio (Refuge et camping Campo Base).

Informazioni turistiche i.a.t. Valle Maira

Informations touristiques

INFORMAZIONE ACCOGLIENZA TURISTICA

Piazza XX Settembre 3 - 12025 Dronero (CN)

Tel. 0171917080 Fax 0171909784

e-mail : iatvallemaira@virgilio.it

UFFICIO TURISTICO ACCEGLIO

(Apertura stagionale)

Borgo Villa - 12020 Acceglio (CN)

Tel e fax 017199424

e-mail : info.acceglio@libero.it

UFFICIO TURISTICO STROPPO

(Apertura stagionale)

Via Nazionale - 12020 Stroppa (CN)

Tel. 0171999112

Laghi di Apzoi e Visaisa

Lacs de Apzoi et Visaisa

Partenza:

Chialvetta di Acceglio

Arrivo: Chiappera di Acceglio

Segnaletica: Bianca e rossa su tutto l'itinerario.

Alt. min.: 1494 m

Alt. max.: 2740 m

Distanza: 13,5 km

Durata: 6,30 h



Départ :

Chialvetta di Acceglio

Arrivée : Chiappera di Acceglio

Balisage : Blanc et rouge sur tout l'itinéraire.

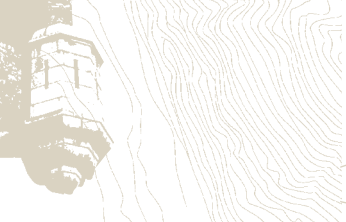
Altitude min. : 1 494 m

Altitude max. : 2 740 m

Distance : 13,5 km

Durée : 6 h 30



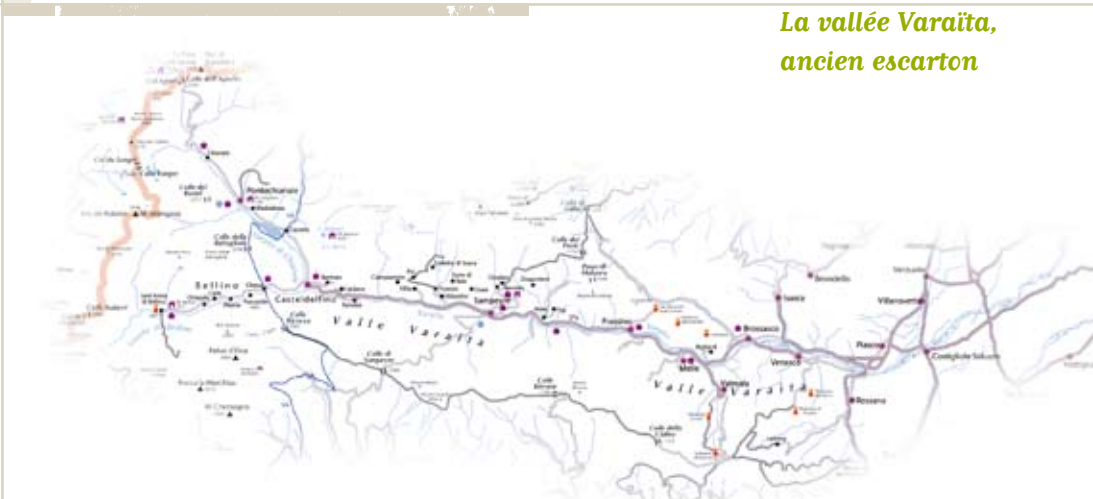


La valle **Varaita**, antico escarton

Superficie :
44 528 ha

Altitude / Altitudine :
min : 480 m
max : 3 841 m

**La vallée Varaita,
ancien escarton**



[I] Il Colle dell'Agnello, il più elevato delle Alpi sudoccidentali e meta cicloturistica di grande impegno, collega l'antico escarton della Castellata, comprendente i comuni di Casteldelfino, Pontechianale e Bellino, con l'escarton francese del Queyras. I due territori transfrontalieri, accomunati ancora oggi da tradizioni e cultura, si giovarono di una propria sovranità, riconosciuta a partire dal XIV secolo per quasi quattrocento anni, costituendo la Repubblica degli Escartons. Una articolata rete di sentieri in ottimo stato e le antiche mulattiere transalpine, come quelle che tuttora valicano il Colle di Saint Veran e il Col Longet, attraversano gli estesi pascoli d'altitudine dalle ricche fioriture estive. Il valore paesaggistico dell'alta Valle Varaita culmina nel versante meridionale del Monviso, al quale conducono i valloni di Sustra e di Vallanta. A quote inferiori si estendono boschi di rara bellezza e di pregio botanico e castagneti che offrono molte varietà del frutto, un tempo lavorato nei tradizionali essiccatoi a due piani.

La presenza militare nei secoli ha lasciato segni importanti, come la Via dei cannoni, ex rotabile che si sviluppa per 40 km verso la bassa valle, dal Colle della Bicocca alla Colletta di Rossana, lungo lo spartiacque con la vicina Valle Maira. La Valle Varaita offre, grazie alla ricchezza dei borghi della media e bassa quota e ai grandi spazi dell'alta valle, occasioni di visita e di soggiorno per conoscere la cultura d'Oc e per la pratica di un escursionismo adatto a tutte le esigenze, per lo scialpinismo e lo sci da discesa, per l'arrampicata, possibile anche in inverno sulle numerose cascate di ghiaccio.

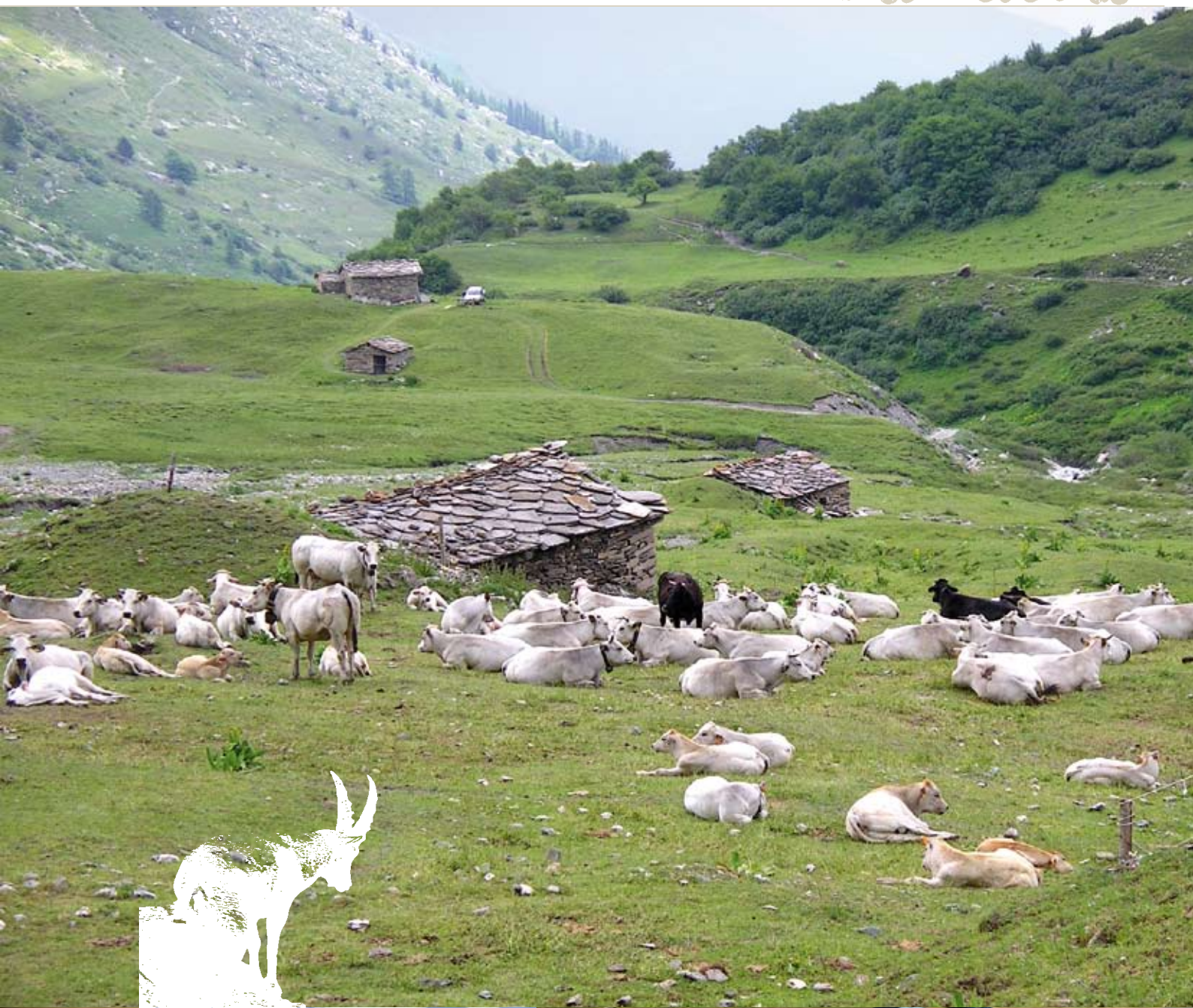
[F] Le Col Agnel, le plus élevé des Alpes sud occidentales et destination cyclotouristique très exigeante, relie l'ancien escarton de la Castellata, comprenant les communes de Casteldelfino, Pontechianale et Bellino, avec l'escarton français du Queyras. Les deux territoires transfrontaliers unis encore aujourd'hui par des traditions et la culture, profitèrent d'une souveraineté, reconnue à partir du XIV^e siècle pendant presque quatre cents ans constituant la République des Escartons. Un réseau articulé de sentiers en excellent état et d'anciens sentiers muletiers transalpins comme ceux qui franchissent actuellement le Col de Saint Véran et le Col du Longet, traversent les vastes pâturages d'altitude aux riches floraisons d'été. La valeur paysagère de la haute Vallée Varaita culmine sur le versant méridional du Monviso, auquel conduisent les vallons de Sustra et de Vallanta.

A plus basse altitude, s'étendent des bois d'une rare beauté et d'une grande valeur botanique ainsi que des châtaigneraies qui offrent de nombreuses variétés de fruits, autrefois travaillés dans les traditionnels séchoirs à deux étages.

Au cours des siècles, la présence militaire a laissé des signes importants, comme la route des canons, ancienne route carrossable qui s'étend sur 40 km vers la basse vallée, depuis le Col de la Bicocca jusqu'à la Colletta di Rossana, le long de la ligne de partage des eaux avec la Vallée Maïra. La Vallée Varaita offre, grâce à la richesse des bourgs de basse et moyenne altitude et aux grands espaces de la haute vallée, des occasions de visites et de séjours permettant de connaître la culture d'Oc et de pratiquer une randonnée adaptée à toutes les exigences ; le ski d'alpinisme et le ski de descente, l'escalade, possible également en hiver sur les nombreuses cascades de glace.



Varaita



ricette pour les papilles



les ravigioles

Far cuocere le patate (1 kg per 6 persone) e passarle al setaccio. Disporle su un piano di legno, aggiungere la toma fresca (300 g), farina di frumento (400 g), un uovo e 2 cucchiai di olio, impastare. Tagliare l'impasto formando tanti bastoncini, dividerli in piccoli quadrati e, schiacciando con le dita, modellarli a forma di fuso.

Cuocere in acqua bollente salata per due minuti, scolare e condire con panna e burro imbiandito

les ravigioles

Faire cuire les pommes de terre (1 kg pour 6 personnes) et passer les pommes de terre au tamis. Les disposer sur un plateau en bois, ajouter la tome fraîche (300 g), la farine de froment (400 g), un œuf et 2 cuillères d'huile, mélanger.

Couper la pâte en formant de petits bâtonnets, les diviser en petits carrés et en les écrasant avec les doigts les modeler en forme de fuseau.

Les cuire dans l'eau bouillante salée pendant deux minutes, égoutter et assaisonner avec de la crème et du beurre blond.

La Baïo di La Baïo de Sampeyre Sampeyre

[I] Ogni cinque anni, a febbraio, a Sampeyre e nelle sue frazioni, Rore, Calchesio e Villar, la Baïo celebra la cacciata dei saraceni che, penetrati in Valle Varaita dalla vicina Provenza tra il 975 e il 980, minacciavano con i saccheggi la popolazione. Gli abitanti di Sampeyre si organizzarono, secondola tradizione, in quattro truppe, le stesse alle quali si rifanno ancora oggi i cortei allegorici della festa occitana, e respinsero definitivamente gli invasori.

I numerosi personaggi in costume delle quattro Baïe, come i Cavalieri con il compito di mantenere l'ordine, i Sapeur, che abbattono con la scure i tronchi messi di traverso dai Saraceni, i Sonadour, gli Espous, coppie di giovani sposi, persino le Segnourine, giovani vestite di bianco finalmente libere dagli oppressori, e molti altri ancora sono rigorosamente interpretati da uomini, mentre a l l e donne è affidato il compito di confezionare i preziosi costumi.



A partire dalla seconda domenica prima del giovedì grasso i cortei sfilano, ciascuno nella propria borgata, e convergono nel centro di Sampeyre dove, la domenica successiva, si esibiscono nei balli tradizionali occitani. La festa si conclude il giovedì grasso quando le Baïe di Sampeyre, Rore e Calchesio si incontrano nuovamente nel capoluogo per tornare poi alle rispettive frazioni, in ciascuna delle quali si celebra il processo al Tesoriere.

[F] Tous les cinq ans en février, à Sampeyre et dans les communes de Rore, Calchesio et Villar, la Baïo célèbre l'expulsion des sarrasins qui, ayant pénétré dans la Vallée Varaita par la Provence voisine entre 975 et 980, menaçaient la population avec leurs pillages.

Les habitants de Sampeyre s'organisent, selon la tradition, en quatre troupes, les mêmes que l'on recrée encore aujourd'hui dans les cortèges allégoriques de la fête et repoussèrent définitivement les envahisseurs.

Les nombreux personnages costumés des quatre Baies, comme les "Cavalieri" dont la mission est de maintenir l'ordre, les "Sapeurs", qui abattent à la hache les troncs mis en travers par les Sarrasins, les "Sonadour", les "Espous", couples de jeunes mariés, et même les « Segnourine », jeunes vêtues de blanc finalement libérés des oppresseurs et beaucoup d'autres encore, sont exclusivement interprétés par des hommes tandis que les femmes ont pour tâche de confectionner les précieux costumes.

A partir du deuxième dimanche avant le jeudi gras, les cortèges défilent, chacun dans sa propre bourgade et tous convergent au centre de Sampeyre où, le dimanche suivant, ils s'exhibent dans les bals traditionnels occitans. La fête se termine le jeudi gras quand les Baies de Sampeyre, Rore et Calchesio se rencontrent à nouveau dans le chef lieu pour rentrer dans leurs villages respectifs, dans chacun desquels on célèbre le procès du Trésorier.

Visites

Museo dell'Arpa Victor Salvi

Via Rossana 7 - Piasco

[I] Primo museo al mondo dedicato all'arpa, offre una ricca collezione del XVIII e XX secolo, raccolta dal maestro Victor Salvi, musicista che scelse la Valle Varaita per aprire la sua fabbrica di arpe. Da un'ampia vetrata del museo è possibile assistere ad alcune fasi di lavorazione dello strumento.

[F] Musée de la Harpe Victor Salvi

Via Rossana 7 - Piasco

Premier musée au monde consacré à la harpe, il offre une riche collection des XVIII^e et XX^e siècles, recueillie par le maître Victor Salvi, musicien qui a choisi la Val Varaita pour ouvrir son atelier de fabrication de harpes. Depuis une grande baie vitrée du musée, il est possible d'assister à certaines phases de fabrication de l'instrument.

Bosco dell'Alevé

[I] Il Bosco dell'Alevé, che si estende fino a 2.500 m ai piedi del Monviso, è accessibile da Sampeyre, Pontechianale e Casteldelfino. Rappresenta la più ampia cembreta allo stato puro presente nelle Alpi ed è inserito nella rete Natura 2000 dell'Unione Europea.

[F] Bois de l'Alevé

Le Bois de l'Alevé, qui s'étend jusqu'à 2 500 m au pied du Monviso, est accessible depuis Sampeyre, Pontechianale et Casteldelfino. Il représente la plus vaste étendue de pin cembro à l'état pur présente dans les Alpes et il est intégré dans le réseau Natura 2000 de l'Union Européenne.

Chianale Pontechianale

[I] Chianale (La Chanal), a 1800 metri, è uno splendido villaggio situato nel fondovalle dell'alta Valle Varaita, lungo l'antico Chemin Royal che conduceva, attraverso il colle dell'Agnello, nella francese Briançon, antica capitale della Repubblica degli Escartons.

[F] Chianale - Pontechianale

Chianale (La Chanal), à 1800 mètres, est un splendide village situé au fond de la haute vallée Varaita, le long de l'ancien Chemin Royal qui conduisait, par le col Agnel dans la ville française de Briançon, ancienne capitale de la République des Escartons.



idea escursione

idée rando



Il gipeto

Il gipeto, ritenuto ingiustamente un predatore e sterminato dall'uomo sulle Alpi all'inizio del 1900, è tornato sulle nostre montagne grazie a un progetto internazionale di reintroduzione. Questo uccello, che si nutre di ossa, ha l'abitudine di frantumare quelle più grandi facendole cadere su rocce piatte quando è in volo, per poi ingoiarle.

Le gypaète barbu

Le gypaète barbu, considéré injustement comme un prédateur et exterminé par l'homme dans les Alpes au début du XX^e siècle, est revenu dans nos montagnes grâce à un projet international de réintroduction. Cet oiseau, qui se nourrit d'os, a l'habitude de briser les plus grands en les faisant tomber sur des rochers plats quand il est en vol, pour ensuite les avaler.



Il faggio

Il faggio si trova nelle vallate alpine, tra gli 800 e i 1500 m, dove forma boschi la cui ombra densa non lascia crescere il sottobosco.

Il faggio è facilmente riconoscibile per la corteccia che rimane grigia e liscia anche negli alberi maturi e i suoi frutti, le fagglie, sono molto appetiti da ghiri, scoiattoli e ghiandaie.

Le hêtre

Le hêtre se trouve dans les vallées alpines, entre 800 et 1500 m, où il forme des forêts dont l'ombre dense ne laisse pas pousser le sous-bois. Le hêtre est facilement reconnaissable par son écorce qui reste grise et lisse même chez les arbres mûrs et ses fruits, les faines qui sont très convoitées par les loirs, les écureuils et les geais.



Passo della Losetta

Col de la Losetta

Partenza:

Ponteichianale (Maddalena)

Segnaletica: Bianca e rossa su tutto l'itinerario.

Alt. min.: 1610 m

Alt. max.: 2872 m

Distanza: 21 km

1° giorno (Ponteichianale- Rifugio Vallanta): 3,15 h

2° giorno (Rif. Vallanta - Passo Losetta - Chianale - Ponteichianale): 5,30 h

Descrizione

1° Giorno: da Maddalena di Ponteichianale si valica il rio Varaita di Chianale e si raggiunge la borgata Castello percorrendo il percorso naturalistico sulla sponda destra del lago. A Castello si imbecca il sentiero U9 che risale il vallone di Vallanta fino all'omonimo Rifugio che sorge nella conca della Bealera Founsa.

2° Giorno: dal Rifugio percorrendo il sentiero U13 si raggiunge il Passo della Losetta (ottimo belvedere sulla parete Ovest del Monviso). Si divalla quindi nel vallone di Soustra che si percorre fino al tornante della strada del Colle dell'Agnello nei pressi delle Grange del Rio. Si attraversa il Rio di Soustra per imboccare il sentiero "Lanzetti" U55. Toccando una serie di caratteristici alpeggi (Grange Cucet, Grange del Mago, ecc.), si scende al Rifugio CAI Savigliano e quindi a Maddalena di Ponteichianale.

Descriptif

1^{er} jour : De Maddalena di Ponteichianale franchir le rio Varaita di Chianale et rejoindre la bourgade Castello en poursuivant le sentier naturaliste sur la berge droite du lac. A Castello débute le sentier U9 qui remonte le vallone de Vallanta jusqu'au refuge du même nom qui apparaît dans la cuvette Bealera Founsa.

2^e jour : depuis le Refuge en parcourant le sentier U13 rejoindre le Passo della Losetta (point de vue remarquable sur les parois ouest du Monviso).

Dévaler le vallone de Soustra jusqu'au virage de la route du col Agnel dans les environs de Grange del Rio. Traverser le Rio di Soustra pour s'engager sur le sentier "Lanzetti" U55. En longeant une série d'alpages très caractéristiques (Grange Cucet, Grange del Mago, etc.) descendre au refuge CAI Savigliano et à Maddalena di Ponteichianale.



Départ à :

Ponteichianale (Maddalena)

Balises : Blanc et rouge sur tout l'itinéraire.

Altitude max. : 1 610 m

Altitude min. : 2 872 m

Distance : 21 km

1^{er} jour (Ponteichianale- Refuge Vallanta) : 3 h 15

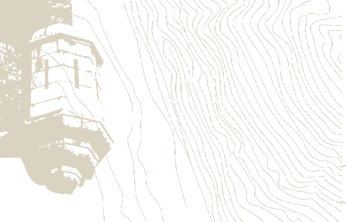
2^e jour (Réf. Vallanta - Col Losetta - Chianale - Ponteichianale) : 5 h 30

Informazioni turistiche

Informations touristiques

UFFICIO TURISTICO DI SAMPEYRE
Piazza della Vittoria
12030 SAMPEYRE
Tel. 0175 977152 Fax 0175 977948



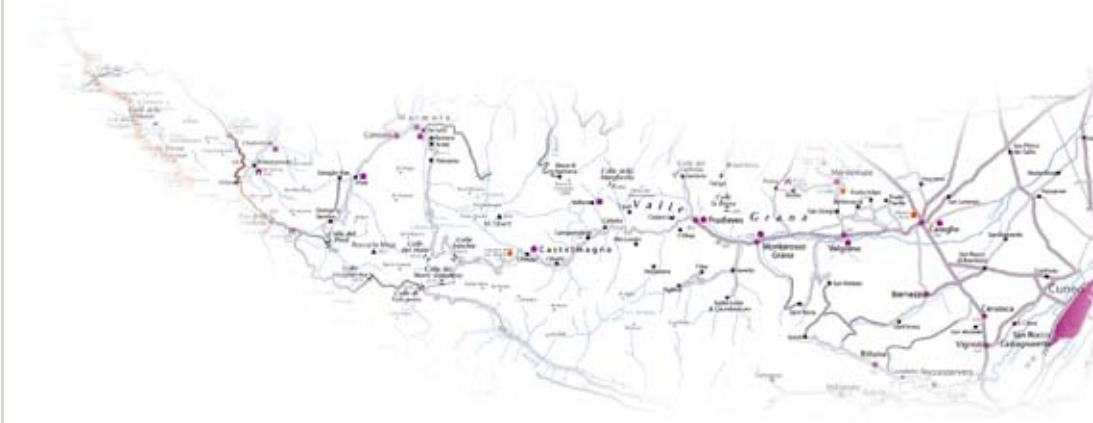


La valle Grana, una valle da vivere

La vallée de Grana, une vallée à vivre

Superficie :
21 204 ha

Altitude / Altitudine :
min : 675 m
max : 2 500 m



[F] La Valle Grana è la più breve del settore alpino sudoccidentale; dallo spartiacque principale si incunea tra le valli Stura e Maira sviluppandosi verso la pianura cuneese per oltre 20 km, fino al comune di Caraglio, a ridosso della pianura. Per secoli i collegamenti con le valli vicine e tra le numerose borgate sparse vennero mantenuti percorrendo mulattiere che sono in parte sopravvissute, diventando in alcuni casi piste agrosilvopastorali.

Non interessata durante i conflitti da appositi sistemi difensivi, ospita l'ardita rotabile di origine militare che collega l'alta valle con le vicine Maira e Stura attraverso due valichi posti a quote superiori ai 2000 m: il Colle d'Esischie e il Colle dei Morti (o Fauniera).

Il sentiero della Grande Traversata delle Alpi (GTA) tocca l'alta valle fino al santuario di San Magno, mentre di recente sono stati realizzati due interessanti anelli escursionistici, la Curnis e la Curnis Auta, più in quota.

Si segnala il Centro di Documentazione Provenzale, coordinato dall'associazione Coumboscuro, con sede nell'omonimo vallone laterale, nato nel 1950 per la valorizzazione della cultura e della lingua d'Oc.

L'ospitalità in valle è garantita, oltre che da strutture ricettive tradizionali, anche dall'albergo diffuso appena realizzato a Castelmagno, nella caratteristica borgata di Valliera.

[I] La Vallée Grana est la plus petite du secteur alpin sud occidental ; à partir de la ligne de partage des eaux principale, elle s'insinue entre les vallées Stura et Maira s'étendant vers la plaine de Cunéo sur plus de 20 km, jusqu'à la commune de Caraglio, à l'abri de la plaine. Pendant des siècles, les liaisons avec les vallées voisines et entre les nombreux hameaux éparpillés ont été conservées en parcourant les sentiers muletiers qui ont en partie survécu en devenant dans certains cas des pistes agro-sylvo-pastorales.

Pendant les conflits elle n'a pas été concernée par tous les systèmes de défense mais elle abrite la périlleuse voie carrossable d'origine militaire qui relie la haute vallée avec les vallées voisines Maira et Stura à travers deux cols situés à plus de 2000 m d'altitude : le Col d'Esischie et le Col des Morts (ou Fauniera).

Le sentier de la Grande Traversée des Alpes (GTA) touche la haute vallée jusqu'au sanctuaire de San Magno, tandis que plus récemment deux intéressantes boucles ont été réalisées, la Curnis et la Curnis Auta, plus en altitude.

On signale le Centre de Documentation Provençale, coordonné par l'association Coumboscuro (dont le siège du même nom est situé dans le vallon voisin), créé en 1950 pour la mise en valeur de la culture et de la langue d'Oc.

Dans la vallée, l'hospitalité est garantie par des structures d'accueil traditionnelles mais aussi par l'hôtel réalisé à Castelmagno, dans le bourg très caractéristique de Valliera.



Grana



ricette pour les papilles



Soufflè di castelmagno con miele e noci

Sciogliere 40 g di burro, aggiungere 2 cucchiaini di farina e 3 dl di latte, mescolando per ottenere una besciamella molto densa. Amalgamare 150 g di formaggio Castelmagno sbriciolato; togliere il tegame dal fuoco e aggiungere 4 tuorli d'uovo, sale e pepe. Unire gli albumi montati a neve e versare in uno stampo imburrato; cuocere in forno caldo per circa 30 minuti. Servire il soufflé ancora caldo, dopo averlo cosperso con Inoci spezzettate e con un filo di miele.

Soufflè de castelmagno au miel et noix

Faire fondre 40 g de beurre, ajouter 2 cuillères de farine et 3 dl de lait, en mélangeant pour obtenir une béchamel très épaisse. Mélanger 150 g de fromage de Castelmagno émietté ; retirer la casserole du feu et ajouter 4 jaunes d'œuf, sel et poivre. Ajouter les blancs montés en neige et verser dans un moule beurré ; cuire à four chaud pendant environ 30 minutes. Servir le soufflé encore chaud, après l'avoir parsemé de morceaux de noix et d'un filet de miel.

Il filatoio rosso

Le filatoio rosso de Caraglio di Caraglio

[I] Fino alla metà dell'Ottocento Caraglio fu un importante centro per la lavorazione della seta e per la produzione dell'organzino, filato molto pregiato destinato alle manifatture di Lione. Il Filatoio Rosso, splendido esempio di architettura industriale secentesca in Piemonte, fu fatto costruire a Caraglio in soli due anni, tra il 1676-1678, da Giovanni Gerolamo Galleani, imprenditore del settore della seta. Fu il primo se-



tificio costruito nel cuneese e lo stabilimento seguì gli stessi indirizzi del filatoio di Venaria, in provincia di Torino, fatto realizzare dal padre di Gerolamo, per volere del Duca Carlo Emanuele II e su progetto dell'architetto ducale Amedeo di Castellamonte. A metà del XVII secolo il governo piemontese riuscì, grazie all'abilità di mastri filatoi come i Galleani, capaci di utilizzare il torcitoio idraulico, a togliere il primato della produzione serica a Bologna. L'edificio, dall'aspetto simile a quello di una fortificazione, è organizzato in forme regolari intorno a due cortili interni ed è caratterizzato da torri angolari cilindriche poste ai lati della facciata; spiccano le ricche decorazioni in stucco e in cotto, del tutto eccezionali in questo genere di edifici. Dopo un lungo periodo di abbandono, senza che siano state introdotte modifiche sostanziali nella sua architettura, il Filatoio è stato interessato da importanti interventi di recupero e di restauro. I lavori hanno permesso il ripristino degli ambienti abitativi al piano terreno e

di parte di quelli al primo piano, oggi utilizzati dall'Associazione Marcovaldo come area espositiva per l'allestimento di mostre sull'arte moderna e contemporanea. All'interno del corpo di fabbrica recuperato verrà completato l'allestimento del Museo della Seta.

[F] Jusqu'à la moitié du XIX^e siècle, Caraglio fut un important centre de travail de la soie et de production d'organsin, fil de grande qualité destiné aux manufactures de Lyon. Le Filatoio

Rosso, splendide exemple d'architecture industrielle du XVII^e au Piémont, fut bâti à Caraglio en seulement deux ans, entre 1676-1678, à la demande de Giovanni Gerolamo Galleani, entrepreneur dans le secteur de la soie. Ce fut la première fabrique de soie construite dans la région de Cuneo et l'établissement suivit les mêmes orientations que la filature de Venaria, en province de Turin, réalisé par le père de Gerolamo, selon la volonté du Duc Charles Emmanuel II et sur un projet de

l'architecte ducal Amedeo di Castellamonte. A la moitié du XVII^e siècle, le gouvernement piémontais réussit, grâce à l'habileté de maîtres fileurs comme les Galleani, capables d'utiliser le retorsoir hydraulique, à enlever la primauté de la production de la soie à Bologne. Le bâtiment, dont l'aspect est similaire à celui d'une fortification, est disposé régulièrement autour de deux cours intérieures et caractérisé par des tours angulaires cylindriques sur les côtés de la façade ; les riches décorations en stuc et en briques totalement exceptionnelles dans ce genre d'édifice ressortent admirablement. Après une longue période d'abandon, sans qu'aucune modification substantielle n'ait été effectuée dans son architecture, le Filatoio a subi d'importantes interventions de récupération et de restauration. Les travaux ont permis de réhabiliter les lieux d'habitation au rez-de-chaussée et en partie ceux du premier étage, aujourd'hui utilisés par l'Association Marcovaldo comme salles d'exposition pour l'organisation d'expositions d'art moderne et contemporain. A l'intérieur du corps de la filature récupéré, on achèvera l'aménagement du Musée de la soie.

Visites

Il Santuario di San Magno - Castelmagno

[I] Il bianco santuario dedicato a San Magno sorge a 1761 metri di quota, su un esteso terrazzo pascolivo di Chiappi, ultima frazione della Valle Grana. Fu costruito, a partire dal IX secolo, per celebrare il culto del santo, guerriero e protettore del bestiame.

[F] Le sanctuaire de San Magno - Castelmagno

Le sanctuaire blanc consacré à San Magno se dresse à 1761 mètres d'altitude, sur une terrasse de pâturages de Chiappi, dernier hameau de la Vallée Grana. Il fut construit, à partir du IX^e siècle, pour célébrer le culte du saint, guerrier et protecteur du troupeau.

Formaggio Castelmagno

[I] Il Castelmagno è un formaggio a Denominazione di Origine Protetta, che viene prodotto ancora oggi secondo antiche tecniche. L'area di produzione del latte e di stagionatura delle forme a pasta semidura ricade nei comuni di Castelmagno, Pradleves e Monterosso Grana.

[F] Fromage Castelmagno

Le Castelmagno est un fromage d'Appellation d'Origine Protégée, qui est produit encore aujourd'hui selon d'anciennes techniques. La zone de production du lait et d'affinage des meules à pâte semi dure est située dans les communes de Castelmagno, Pradleves et Monterosso Grana.



idea escursione

idée rando

Il cinghiale



Il cinghiale è una specie onnivora diffusa in tutto il Piemonte. Segni tipici della sua presenza sono le "rumate", visibili soprattutto nei prati, costituite da terreno scavato con il grugno e le zanne alla ricerca di radici, tuberi e lombrichi. Tale attività, dannosa per l'agricoltura, è utile nei boschi per la diffusione dei semi.

Le sanglier

Le sanglier est une espèce omnivore répandue dans tout le Piémont. Les signes caractéristiques de sa présence sont les "rumate", visibles surtout dans les prés, constituées par le terrain creusé avec le groin et les dagues à la recherche de racines, de tubercules et de lombrics. Cette activité, nuisible pour l'agriculture, est utile dans les forêts pour la diffusion des graines.

Il maggiociondolo

Il maggiociondolo è facilmente

riconoscibile a maggio per i lunghi grappoli di fiori gialli, apprezzati dalle api. Tutte le parti della pianta sono però tossiche per l'uomo

e i semi contengono un alcaloide che può provocare avvelenamenti mortali. La specie, diffusa in Piemonte ma con pochi individui, in Valle Grana forma dei nuclei significativi.

Le cytise

Le cytise est facilement reconnaissable en mai par ses longues grappes de fleurs jaunes, appréciées des abeilles. Cependant, toutes les parties de la plante sont toxiques pour l'homme et les graines contiennent un alcaloïde qui peut provoquer des empoisonnements mortels. L'espèce présente dans le Piémont en petite quantité forme en revanche dans la Vallée Grana des noyaux significatifs.



Basse di Narbona

La Basse plaine de Narbona

Partenza:

Castelmagno - Chiappi

Arrivo: Basse di Narbona

Segnaletica: Bianca e rossa su tutto l'itinerario.

Alt. min.: 1660 m

Alt. max.: 2230 m

Distanza: 6 km

Durata: 2,45 h

Descrizione

Dalla Borgata Chiappi si sale brevemente per sentiero al Santuario di San Magno. Dalla Chiesa si imbecca il sentiero GTA R13 che sale sulle prative pendici meridionali del Monte Crosetta. Si raggiunge la cresta nei pressi della vetta (2190 circa). Con il sentiero R13 si compie un ampio semicerchio nell'alta Comba di Narbona e si risale alla Basse di Narbona nei pressi delle Grange Serra.

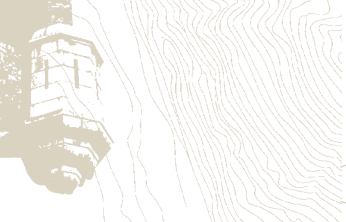
Description

Depuis le hameau de Chiappi monter légèrement par le sentier au Sanctuaire de San Magno. A partir de l'Eglise, emprunter le sentier GTA R13 qui monte sur les prairies des flancs méridionaux du Mont Crosetta. Rejoindre la crête près du sommet (2190 environ). Par le sentier R13 faire un large demi-cercle dans la haute Comba di Narbona et remonter dans la Basse plaine de Narbona près de la Grange Serra.

Informazioni turistiche Informations touristiques

UFFICIO TURISTICO VALLE GRANA
c/o Comunità Montana Valle Grana
Piazza S. Paolo, 3 — 12023 Caraglio (CN)
Tel. 0171/61.94.92 Fax 0171/61.82.90
E-mail: turismo@vallegrana.it





La valle **Stura**, terra di pellegrini e di pas

Superficie :
60 133 ha

sentiers balisés /
vie d'escursion :
240 km

Altitude / Altitude :
min : 600 m
max : 3 030 m

**La vallée Stura, terre de pèlerins
et de bergers**



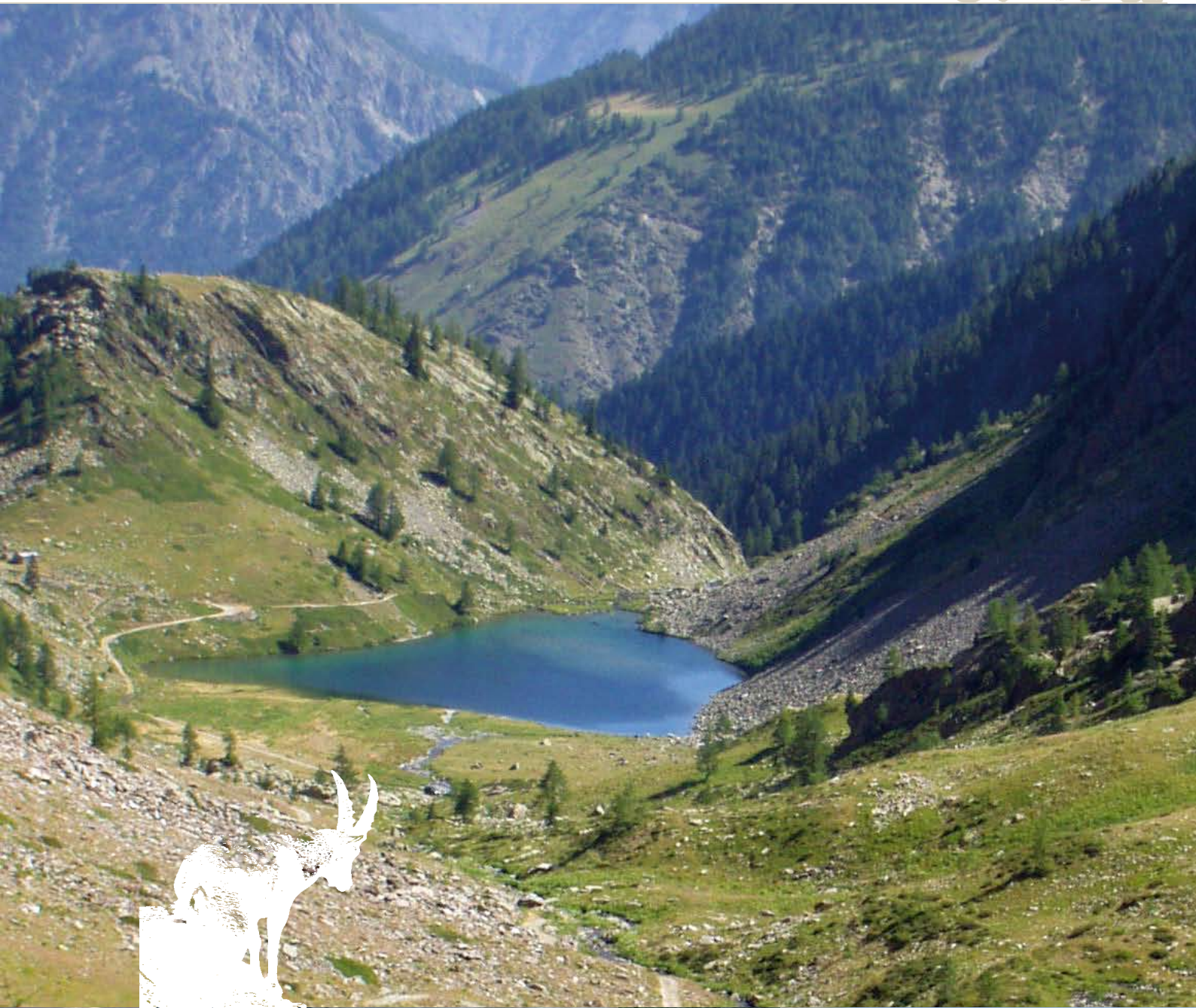
[I] La Valle Stura, solcata da uno dei cinque fiumi dell'arco alpino caratterizzati da elevata naturalità, l'unico in Italia secondo i parametri dell'Unione Europea, viene considerata dai geografi quale linea di demarcazione tra le Alpi Cozie, a nord, e le Alpi Marittime, a sud. La valle è lunga e ampia, delimitata da scoscesi valloni esposti a settentrione e da aspri versanti calcarei volti a sud. Storicamente luogo di passaggio di genti, di pastori e di pellegrini in transito tra gli attuali versanti francese ed italiano, ha in Demonte il suo centro principale, dove sono visitabili l'antica via porticata e alcuni edifici seicenteschi. Il valico della Maddalena - Larche, usato da sempre per i traffici commerciali con le popolazioni costiere, è ancora oggi una delle principali vie di comunicazione dal Piemonte meridionale verso la Francia.

Tra le numerose chiese e cappelle votive distribuite in tutta la valle, spicca per importanza il Santuario di Sant'Anna, il più alto d'Europa, meta di pellegrinaggi estivi. Un variegato patrimonio naturalistico, composto da ampi pascoli in quota, da estese faggete e boschi di castagno nella media e bassa valle, caratterizza questo territorio, in parte ricadente nel Parco Naturale delle Alpi Marittime. La valle è frequentata per l'escursionismo e lo scialpinismo, oltre che per lo sci nordico, praticato nei centri di fondo attrezzati, o per lo sci da discesa, nella porzione più in quota. Di grande interesse anche le aree attrezzate per la canoa e il rafting concentrate in bassa valle, lungo il torrente Stura.

[F] La Vallée Stura, sillonnée par une des cinq rivières de l'arc alpin caractérisée par une grande naturalité, la seule en Italie selon les paramètres de l'Union européenne, considérée par les géographes comme ligne de démarcation entre les Alpes cottiennes au nord et les Alpes Maritimes, au sud. La vallée est longue et vaste, délimitée par des vallons escarpés exposés au nord et par des versants calcaires rudes tournés vers le sud. Historiquement lieu de passage de personnes, de bergers et de pèlerins en transit entre les actuels versants français et italien, Demonte en est le centre principal, où l'on peut visiter l'ancienne rue longée d'arcades et certains édifices du XVII^e. Le col de la Maddalena - Larche, utilisé depuis toujours pour les échanges commerciaux avec les populations de la côte, est encore aujourd'hui une des principales voies de communication entre le Piémont du sud et la France.

Parmi les nombreuses églises et chapelles votives réparties dans toute la vallée, le Sanctuaire de Sant'Anna, le plus élevé d'Europe, se distingue par son importance et est une destination de pèlerinage en été. Un paysage naturaliste varié, composé de vastes pâturages en altitude, de hêtraies étendues et de bois de châtaigne en moyenne et basse vallée, caractérise ce territoire, qui arrive en partie jusqu'au Parc Naturel des Alpes Marittimes. La vallée est fréquentée par les adeptes de la randonnée, du ski-alpinisme et du ski nordique, pratiqué dans les centres de ski de fond équipés ou de ski de descente dans la partie la plus haute. Les zones aménagées pour le canoë et le rafting concentrées en basse vallée, le long du torrent Stura sont très intéressantes.





ricette pour les papilles



agnello sambucano al forno

Far rosolare 1 kg di agnello Sambucano tagliato a pezzi in una padella con olio e una porzione di burro. Trasferire la carne in una pirofila unta di olio, aggiungere erbe aromatiche, sale, pepe, aglio, cipolla finemente tritati. Mettere in forno e, innaffiando con vino bianco, cuocere per quaranta minuti.

Agneau sambucano au four

Faire revenir 1 kg d'agneau Sambucano coupé en morceaux dans une poêle avec de l'huile et un morceau de beurre précédemment coupé en morceau.

Transférer la viande dans un plat allant au four huilé, ajouter des herbes aromatiques, du sel, du poivre, de l'ail et de l'oignon finement haché. Mettre au four et arroser de vin blanc, cuire pendant quarante minutes.

La pecora Le mouton Sambucana Sambucana



[I] La presenza di estese aree a pascolo rendono la Valle Stura particolarmente vocata all'attività tradizionale della pastorizia che recentemente ha ripreso nuovo vigore, anche grazie al sostegno della Comunità Montana Valle Stura che, dal 1985, ha intrapreso numerose iniziative per valorizzare l'allevamento della razza autoctona della pecora Sambucana. Quest'ovino, il cui nome deriva da Sambuco, un piccolo centro abitato dell'alta valle, è particolarmente apprezzato per la carne, mentre il latte viene generalmente impiegato per l'allattamento dei nati, e in minima parte per i formaggi.

La pecora Sambucana si adatta perfettamente a vivere nei pascoli di alta quota (2.000-2.500 m), dalla primavera al tardo autunno, grazie alle sue caratteristiche di rusticità che le permettono di muoversi agilmente anche su pendii ripidi e rocciosi e di sopportare le temperature rigide e le nevicate fuori stagione. Gli animali in alpeggio vivono in genere senza custodia e il pastore sale due volte alle settimane per un controllo, potendosi così dedicare, per il resto del tempo, alla fienagione. Durante l'inverno le pecore vengono invece custodite negli ovili o portate a pascolare nel fondo valle. Attualmente

l'allevamento ovino e in particolare della razza sambucana, che in Valle Stura conta circa 5.000 capi, è diventato una possibilità occupazionale anche per quei giovani allevatori che continuano a voler vivere nelle piccole borgate in quota. A Pontebernardo, nel comune di Pietraporzio, ha la sua sede principale l'Ecomuseo della pastorizia.

[F] Grâce à la présence de vastes zones de prairies, la vallée Stura est particulièrement tournée vers l'activité de l'élevage de moutons qui a récemment repris un nouvel élan, grâce également au soutien de la Communauté de montagne de la Vallée Stura qui, depuis 1985, a entrepris de nombreuses initiatives pour mettre en valeur l'élevage de la race autochtone du mouton Sambucano. Cet ovin, dont le nom dérive de Sambuco, un petit centre habité de la haute vallée, est particulièrement apprécié pour sa production de viande d'agneau, tandis que le lait est généralement utilisé pour l'allaitement des nouveaux nés même si certains éleveurs transforment cet excédent en fromages typiques locaux.

Le mouton Sambucano est parfaitement adapté pour vivre dans les pâturages de haute altitude (2 000-2 500 m), du printemps jusqu'à tard dans l'automne, grâce à ses caractéristiques rustiques qui lui permettent de se déplacer agilmente même sur des pentes raides et rocheuses et de supporter les températures rudes et les chutes de neige hors saison. Les animaux des alpages vivent en général sans surveillance et le berger monte deux fois par semaine pour contrôler; le reste du temps il peut ainsi se consacrer à la fénaison. En revanche, pendant l'hiver ils sont gardés dans les bergeries ou emmenés paître dans le fond de la vallée. Actuellement l'élevage ovin en particulier la race sambucana, qui compte environ 5.000 têtes dans la vallée de Stura, est devenu un emploi possible même pour les jeunes éleveurs et les habitants qui continuent à vouloir vivre dans les petits hameaux en altitude. L'Ecomusée de l'élevage des moutons a son siège principal à Pontebernardo, dans la commune de Pietraporzio.

Visites

Forte di Vinadio Vinadio

[I] Tra le fortificazioni nate per difendere la valle dagli eserciti francesi, spicca il Forte Albertino di Vinadio, del XIX sec. Ospita «Montagna in Movimento», progetto di visita che, con installazioni multimediali, guida il visitatore attraverso le Alpi Marittime.

[F] Fort de Vinadio - Vinadio

Parmi les fortifications construites pour défendre la vallée des armées françaises, on distingue le Fort Albertino de Vinadio, du XIX^e siècle. Il accueille «Montagne en Mouvement», un projet de visite qui guide le visiteur à travers les Alpes maritimes grâce aux installations multimédia.

Terme di Vinadio Loc. Bagni di Vinadio Vinadio

[I] Le Terme di Vinadio, di epoca romana, sono situate a 1330 m di quota, ai piedi del monte Oliva dove sgorga l'acqua termale, ricca di zolfo, che viene utilizzata nelle piscine, una delle quali scoperta, per l'antropoterapia e per le inalazioni caldo-umide.

[F] Thermes de Vinadio

Com. Bagni di Vinadio - Vinadio
Les Thermes de Vinadio, d'époque romaine, sont situés à 1330 m d'altitude, au pied du mont Oliva où jaillit l'eau thermale, riche en soufre, qui est utilisée dans les piscines dont une couverte, pour l'antropoterapia et pour les inhalations chaude-humides.

Ecomuseo della pastorizia Fraz. Pontebernardo Pietraporzio

[I] L'Ecomuseo regionale è stato ideato dalla Comunità Montana per ricostruire e raccontare la memoria storica e le relazioni tra la pastorizia e il territorio. Il fulcro è a Pontebernardo, borgo dove risiedono ancora alcune famiglie di allevatori di pecora Sambucana.

[F] Ecomusée de l'élevage du mouton

Com. Pontebernardo - Pietraporzio
L'Ecomusée régional a été imaginé par la Communauté de montagne afin de reconstruire et de raconter la mémoire historique et les relations existant entre l'élevage du mouton et le territoire. Le point central est à Pontebernardo, bourg où résident encore quelques familles d'éleveurs de mouton Sambucano.



idea escursione

idée rando

Il lupo



Il lupo, che vive in branchi di 4-5 individui, è tornato spontaneamente sulle Alpi. Le ragioni del suo ritorno sono da imputare al progressivo abbandono della montagna, che ha favorito la ricostituzione di habitat naturali, e al maggior numero di ungulati selvatici che rappresentano la principale preda di questo carnivoro.

Le loup
Le loup qui vit en bande de 4-5 individus, est revenu spontanément dans les Alpes. Les raisons de son retour sont à imputer à l'abandon progressif de la montagne qui a favorisé la reconstitution d'habitats naturels, et à la présence en nombre des ongulés sauvages qui représentent la principale proie de ce carnivore.

Il larice



Il larice è l'unica conifera italiana che, in autunno, perde le foglie dopo avere assunto una vistosa colorazione gialla. In montagna è la conifera più frequente in quanto, fin dall'antichità, è stata favorita dall'uomo per il legno migliore e perché, facendo poca ombra, consente lo sviluppo di pascoli sotto la sua chioma rada.

Le mélèze
Le mélèze est le seul conifère italien qui perd ses feuilles en automne après avoir pris une couleur jaune très voyante. En montagne, c'est le conifère le plus fréquent car, depuis l'antiquité, il a été favorisé par l'homme pour son bois meilleur et, en faisant peu d'ombre, il permet le développement de pâturage sous sa chevelure clairsemée.



Descrizione

1° Giorno: da Pontebernardo si segue il sentiero GTA che sale direttamente alla Borgata di Murenz. Proseguendo con il sentiero P62 si raggiunge il Colletto del Becco Rosso – o Becchi Rossi (2261). Si divalla quindi nel vallone di Forneris, si valica il Rio e con il sentiero P33 si raggiunge l'abitato di Ferriere dove sorge il Rifugio dei Becchi Rossi.
2° Giorno: da Ferriere si risale il fondo del vallone omonimo sul sentiero P39, si supera l'alpeggio del Colombart e, percorrendo il tracciato della vecchia rotabile militare, si raggiunge la Bassa di Colombart. Dal valico si raggiunge quasi pianeggiando il successivo Colle di Puriac sullo spartiacque principale Stura – Tinée. Dal colle, percorrendo il sentiero P42 nel vallone di Puriac, si scende fino nei pressi della diruta borgata Grange di Argentera. Percorrendo in breve la strada Statale 21 si scende ad Argentera.

Description

1^{er} Jour : A partir de Pontebernardo suivre le sentier GTA qui monte directement au hameau de Murenz. En suivant le sentier P62 rejoindre le Colletto del Becco Rosso - ou Becchi Rossi (2261). Arriver donc dans le vallon de Forneris et franchir le Rio et par le sentier P33 rejoindre la commune de Ferrière où se trouve le refuge des Becchi Rossi.

2^e Jour : de Ferrière remonter le fond du vallon du même nom sur le sentier P39 et dépasser l'alpage du Colombart et en suivant le tracé de l'ancienne route carrossable militaire, atteindre la Basse plaine de Colombart. Depuis le col, rejoindre le col suivant de Puriac sur la ligne principale de partage des eaux Stura - Tinée. Depuis le col, en empruntant le sentier P42 dans le vallon de Puriac, descendre jusqu'à proximité du hameau en ruine Grange di Argentera. En continuant un peu sur la route nationale 21 descendre à Argentera.

Informazioni turistiche

Informations touristiques

Borgo San Dalmazzo: Ente Fiera Fredda - Servizi promozione turismo
Via Vittorio Veneto, 19 - 12011 Borgo San Dalmazzo
Tel. +39 0171 266080 - Fax +39 0171 262054
info@fierafredda.it - www.fierafredda.it

Demonte: Ufficio Turistico
Via Martiri e Caduti per la Libertà, 22 - 12014 Demonte
Tel. e fax: +39 0171 95127
proloco.demonte@libero.it

Apertura periodo invernale (ottobre-giugno):
Apertura periodo estivo: tutti i giorni

Vinadio: Ufficio turistico
Piazza Vittorio Veneto - 12010 Vinadio
Tel. +39 334 1628914
turismo@comune.vinadio.cn.it
Apertura estiva (dal 1 luglio al 31 agosto)

Pontebernardo > Argentera

Partenza: Pontebernardo

Arrivo: Argentera

Segnaletica: Bianca e rossa su tutto l'itinerario.

Alt. min.: 1312 m

Alt. max.: 2506 m

Distanza: 15,3 km

Durata:

1° giorno Pontebernardo -

Ferriere: 4,30 h

2° giorno Ferriere - Colle del

Puriac - Argentera: 4,30 h



Départ : Pontebernardo

Balisage : Blanc et rouge sur tout l'itinéraire.

Altitude min. : 1 312 m

Altitude max. : 2 506 m

Distance : 15,3 km

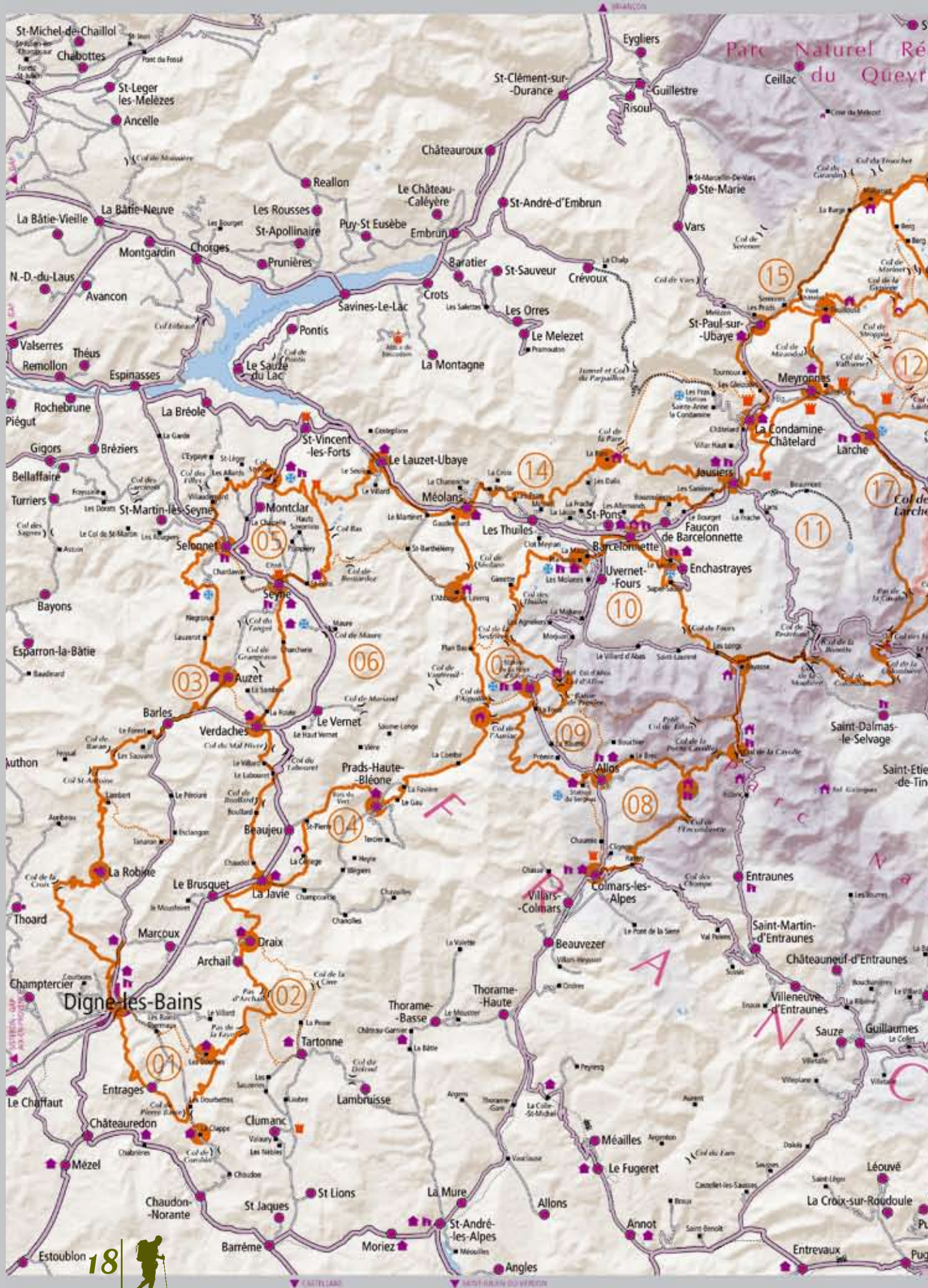
1^{er} jour : Pontebernardo -

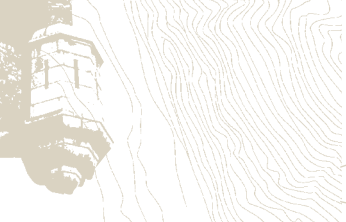
Ferriere : 4 h 30

2^e jour : Ferriere - Col de

Puriac - Argentera : 4 h 30







La vallée de l'Ubaye, une vallée ouverte

La Valle dell'Ubaye, una valle aperta

Superficie :
96 500 ha

Altitude / Altitudine :
mini : 680 m
maxi : 3 412 m



[F] Trait d'union entre Durance et Italie, la vallée de l'Ubaye est un monde à part porteur d'une identité forte qui, avec ses sept grands cols routiers, s'ouvre pleinement à la fois sur les grandes Alpes, le Piémont italien et la Provence. Sur les pentes herbeuses le pastoralisme est encore bien présent, au creux des sous-bois de ses forêts obscures, jusqu'aux abords de ses torrents ravageurs, des vallons du Bachelard, du Laverq ou de l'Orronaye, aux portes des villages d'altitude de Maurin ou de Larche éclot la diversité colorée de la flore alpine : rhododendron, gentiane, joubarde, saxifrage, edelweiss ou genépi. Pays marqué par les grandes migrations vers le Mexique du XIX^e siècle, la vallée de l'Ubaye fut au cours des siècles façonnée par le colportage, les relations transfrontalières et la présence des militaires. Aujourd'hui, l'Ubaye, une des dernières rivières des Alpes dont le cours n'est interrompu par aucun barrage, offre un environnement préservé à l'amateur de sports d'eau vive (rafting, descente en canyon) tandis que la haute montagne avec ses paysages grandioses est l'écrin naturel pour la pratique du ski alpinisme, de la balade en raquettes ou de l'escalade et, pour les plus aguerris, du cyclotourisme avec le fameux brevet des 7 cols. C'est aussi le royaume de la randonnée notamment dans le Parc national du Mercantour.

[I] La Valle dell'Ubaye, collegamento tra la Valle della Durance e l'Italia, rappresenta un mondo a sé dall'identità forte, e con i suoi sette grandi valichi stradali ha un'apertura totale sulle Alpi, sul Piemonte italiano e sulla Provenza. Sulle pendici erbose dei sentieri percorsi un tempo dai greggi di pecore, nel profondo dei sottoboschi delle sue foreste oscure, fino ai pressi dei torrenti impetuosi dei valloni del Bachelard, del Laverq o dell'Orronaye, alle porte dei villaggi d'alta quota di Maurin o di Larche sboccia la variopinta diversità della flora alpina: rododendro, genziana, barba di Giove, sassifraga, edelweiss o genépi. Paese segnato dalle grandi migrazioni verso il Messico del XIX secolo, la Valle dell'Ubaye venne plasmata dal commercio ambulante, dalle relazioni transfrontaliere e dalla presenza militare. Oggi l'Ubaye, uno degli ultimi fiumi alpini a non essere interrotto da nessuna diga, offre agli amanti di sport acquatici (rafting, canyoning) un ambiente protetto, mentre l'alta montagna con i suoi paesaggi maestosi è uno scrigno naturale per la pratica dello sci alpinismo, delle escursioni con le racchette da neve o dell'arrampicata e, per i più agguerriti, del cicloturismo con il famoso brevetto dei 7 colli.





Pour les papilles ricette



Les pâtes fraîches aux herbes

Pour six personnes, préparer une pâte avec 500 gr de farine, 3 œufs et un peu d'eau. Hacher finement orties, épinards, blettes, ciboulette et persil et mélanger à la pâte. Étaler celle-ci en une couche très mince puis découper des bandes de 10 cm de longueur. Laisser sécher 4 heures. Superposer les bandes et découper en très fines lanières. Faire cuire quelques minutes à l'eau bouillante puis égoutter. Au moment de servir assaisonner avec du beurre fondu, du fromage ou du jus de viande.

Pasta fresca alle erbe

Per sei persone, preparare un impasto con 500 gr di farina, 3 uova ed un po' d'acqua. Tritare finemente ortiche, spinaci, costine, erba cipollina e prezzemolo e mescolare all'impasto. Stendere quest'ultimo in uno strato finissimo, indiritagliare delle sfoglie lunghe 10 cm. Lasciare seccare per 4 ore. Sovrapporre le sfoglie tra loro e tagliare in strisciole molto fini. Cuocere pochi minuti in acqua bollente e scolare. Prima di servire, condire con del burro fuso, formaggio o sugo di carne.

Une terre Una terra di emigranti de migrants.

[F] En un siècle, entre 1820 et 1920, le département des Alpes-de-Haute-Provence a perdu plus d'un tiers de sa population. L'Ubaye est emblématique de ce phénomène. Dès le Moyen-Age les migrations temporaires préparent la migration définitive. La dureté de la vie oblige au colportage jusqu'en Bourgogne ou aux Pays-Bas tandis que la transhumance et la migration estivale des moissonneurs permettent aux jeunes gens de se familiariser avec la Basse-Provence. Aussi, quand au XIXe siècle débute le grand exode rural, dû principalement à la forte croissance démographique siècle précédent, les jeunes sont les premiers à partir. Mais autour de 1820, les trois frères Arnaud de Jausiers liquident leur fabrique de draps et s'en vont s'installer en Amérique puis au Mexique. Trente ans après, ils reviennent au pays, fortune faite. C'est le début d'un formidable mouvement migratoire, très organisé. On estime à 3200 les enfants de l'Ubaye immigrés au Mexique entre 1880 et 1940, où ils rejoignent une communauté de « barcelonnettes » qui a réussi à bâtir un véritable empire économique dans ce pays neuf. L'aventure se termine avec la Seconde Guerre Mondiale, mais les migrants ont laissé à l'Ubaye un patrimoine architectural exceptionnel : plus de 45 villas bourgeoises, dont 3 sont classées, et des dizaines de tombeaux monumentaux dans les petits cimetières de la vallée.



[I] Nel corso di un secolo, tra il 1820 ed il 1920, il dipartimento delle Alpi dell'Alta Provenza ha perso più di un terzo della sua popolazione. L'Ubaye è un caso emblematico, per quanto riguarda questo fenomeno. Fin dal Medioevo, le migrazioni temporanee preparano l'emigrazione a carattere definitivo. Le dure condizioni di vita obbligano al commercio ambulante, fino in Borgogna o nei Paesi Bassi, mentre la transumanza e la migrazione estiva dei mietitori permettono ai giovani di familiarizzare con la Bassa Provenza. Così, quando nel XIX secolo ha inizio il grande esodo rurale, dovuto principalmente alla forte crescita demografica del secolo precedente, i giovani sono i primi a partire. Intorno al 1820, i tre fratelli Arnaud de Jausiers liquidano la loro fabbrica di tessuti e si trasferiscono in America e poi in Messico. Trent'anni dopo, avendo fatto fortuna, ritornano al villaggio. Questo è l'inizio di un formidabile movimento migratorio, molto organizzato. Si calcola che siano in 3200 ad emigrare, dall'Ubaye verso il Messico, tra il 1880 ed il 1940, unendosi laggiù ad una comunità di « barcelonnettes » che è riuscita a crearvi un vero e proprio impero economico. L'avventura ha fine con la Seconda Guerra Mondiale, ma gli emigranti hanno potuto lasciare all'Ubaye un patrimonio architettonico eccezionale : più di 45 ville borghesi, di cui tre sono monumenti protetti, e decine di tombe monumentali nel piccolo cimitero della valle.

Visites

Le Musée de la Vallée Villa La Sapinière

10 avenue de la Libération
04 400 Barcelonnette
Tel : +33 (0)4 92 81 27 15

[F] Installé dans une ancienne villa mexicaine, le musée présente les thèmes de l'immigration au Mexique et de la vie quotidienne au XIXe siècle dans la vallée. Cinq autres musées sont consacrés à la vie rurale de la vallée : à Pontis, Saint-Paul, Jausiers, Le Lauzet et Saint-Ours-Meyrannes.

[I] Museo della Valle

Questo museo, che ha sede in un'antica villa messicana, presenta i temi dell'immigrazione in Messico e della vita quotidiana della valle nel XIX sec. Altri cinque musei sono dedicati alla vita rurale della valle : a Pontis, Saint-Paul, Jausiers, Le Lauzet e Saint-Ours-Meyrannes.

La Maison de produits de Pays

04850 Jausiers
Tel : +33 (0)4 92 84 63 88

[F] Ici producteurs et artisans se sont regroupés pour faire connaître tout leur savoir faire. Une adresse incontournable pour aller à la rencontre de la tradition culinaire locale, à la découverte des objets en cuir originaux et des derniers livres parus sur la vallée.

[I] La Maison de produits de Pays (La Casa dei prodotti locali)

Qui produttori ed artigiani si sono riuniti per far conoscere tutto il loro savoir faire. Un indirizzo immancabile per poter incontrare la tradizione culinaria locale, alla scoperta degli oggetti in cuoio originali e degli ultimi libri pubblicati sulla valle.

La Maison du bois 04340 Méolans-Revel

Tel : +33 (0)4 92 37 27 40

[F] Véritable vitrine de la filière bois, cette structure toute nouvelle, à l'architecture innovante et pourtant bien ancrée dans la tradition, présente au travers de son exposition permanente quantité d'informations sur les forêts, leur exploitation et tous les débouchés actuels du bois.

[I] La Maison du bois (La Casa del legno)

Vera e propria vetrina della filiera legno, questa struttura interamente nuova, dall'architettura innovatrice, e tuttavia ben ancorata nella tradizione, presenta attraverso una mostra permanente una grande quantità d'informazioni sulle foreste, sul loro sfruttamento e su tutti gli sbocchi offerti attualmente dal legno.



idée rando

idea escursione

Le rhododendron ferrugineux



Rhododendron ferrugineum
Très facile à reconnaître avec ses feuilles luisantes et ses grosses fleurs d'un rose vif, le rhododendron pousse en massifs sur les flychs ou les grès d'Annot à partir de 1500 m d'altitude.

Il rododendro ferruginoso

Rhododendron ferrugineum
Facilmente riconoscibile, grazie alle foglie lucenti ed ai grandi fiori di un rosa vivace, il rododendro cresce in cespugli sulle marne e sui grès d'Annot a partire da 1500 m d'altitudine.

Le chamois



Grâce à un sabot très particulier, le chamois peut s'aventurer sur des pentes vertigineuses. Toujours aux aguets et prompt à s'enfuir, on ne peut l'observer que de loin, le plus souvent à la jumelle. Au cours de l'année, son pelage varie : beige-roux en été jusqu'au brun foncé, presque noir en hiver.

Il camoscio

Grazie ad uno zoccolo molto particolare, il camoscio può avventurarsi su pendii vertiginosi. Sempre all'erta e pronto a fuggire, lo si può osservare solo da lontano, il più delle volte con un binocolo. Il suo pelo varia nel corso dell'anno: da rosso-beige d'estate, fino ad un bruno scuro, quasi nero, d'inverno.



Giro del Brec di Chambeyron

Tour du Brec de Chambeyron

Randonnée sur 2 jours

nuit au refuge du Chambeyron

Tél. 04 92 84 33 83

Départ : Hameau de Fouillouse
(commune de St Paul sur Ubaye)

Balises :

Jaune ; Blanc et rouge

Altitude min. : 1 900 m

Altitude max. : 2 927 m

Distance : 19 km

Durée :

Jour 1 : Fouillouse - Refuge du Chambeyron : 3 h

Jour 2 : Refuge du Chambeyron (2.626 m) - col de la Gypièrre (2.927m) - col de Stroppia (2 865 m) - Fouillouse (1 900 m) : 6 h 30

Descriptif

A cheval sur la frontière franco-italienne, cette randonnée de 2 jours vous fera faire le tour du Brec de Chambeyron, culminant à 3.389 m. La nuit au refuge ponctue cet itinéraire qui passe au pied des Aiguilles du Chambeyron (point culminant des Alpes de Haute-Provence à 3.412 m), longe le lac des 9 couleurs et franchit deux cols à plus de 2.800 m. Un très beau trek alpin, pour randonneurs habitués à marcher en montage

Descrizione

A cavallo della frontiera italo-francese, quest'escursione di 2 giorni vi farà fare il giro del Brec di Chambeyron, che culmina a 3.389 m. La notte al rifugio caratterizza quest'itinerario che passa ai piedi delle Aiguilles du Chambeyron (punto culminante delle Alpi dell'Alta Provenza, a 3.412 m), costeggia il Lago dei Nove Colori e valica due colli, a più di 2.800 m. d'altitudine. Un bellissimo trek alpino, per escursionisti abituati a camminare in montagna...



Escursione di 2 giorni
Notte al rifugio dello Chambeyron
Tel. +33 (0)4 92 84 33 83

Partenza: Borgata di Fouillouse
(comune di St Paul sur Ubaye)

Segnaletica: Gialla ; Bianca e rossa

Alt. min.: 1 900 m

Alt. max.: 2 927 m

Distanza: 19 km

1° giorno: Fouillouse - Rifugio dello Chambeyron : 3,00 h

2° giorno: Rifugio dello Chambeyron (2.626 m) - colle della Gippièrre (2927m) - colle di Stroppia (2865 m) - Fouillouse (1900 m) : 6,30 h

Informations touristiques

Informazioni turistiche

Office de tourisme de Barcelonnette :

Tél. +33 (0)4 92 81 04 71 - www.barcelonnette.com

Office de tourisme de Jausiers :

Tél. +33 (0)4 92 81 21 45 - www.jausiers.com

Office de tourisme de Pra Loup :

Tél. +33 (0)4 92 84 10 04 - www.praloup.com

Office de tourisme du Sauze - Super Sauze :

Tél. +33 (0)4 92 81 05 61 - www.sauze.com

Office de tourisme de Larche :

Tél. +33 (0)4 92 84 33 58 - www.haute-ubaye.com

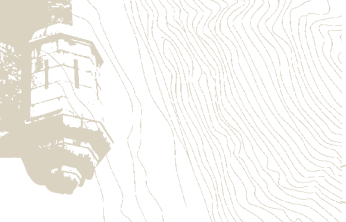
Communauté de communes de la Vallée de l'Ubaye :

Tél. +33 (0)4 92 81 03 68 - www.ubaye.com

Maison du Parc national du Mercantour

Tél. +33 (0)4 92 81 21 31 - www.mercantour.eu

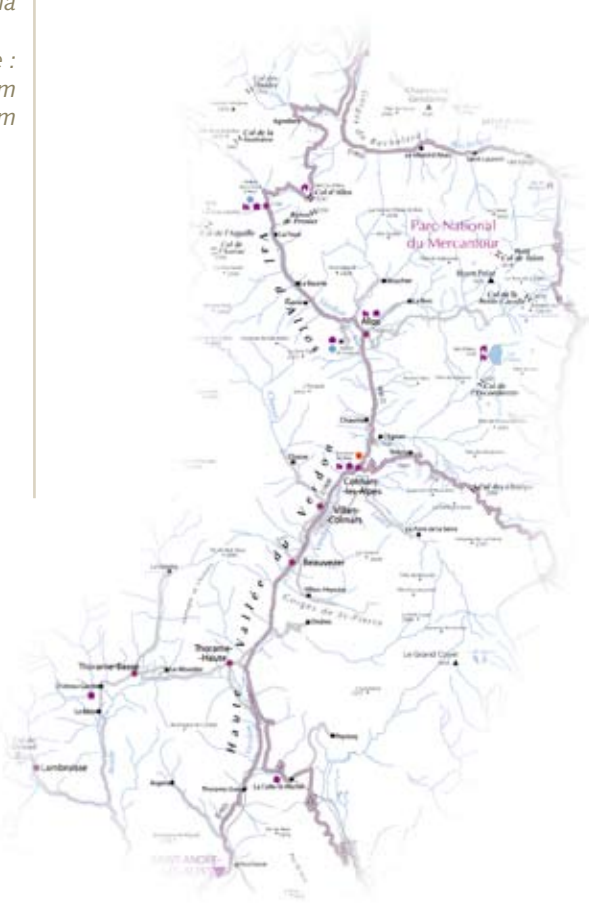




La Haute vallée du Verdon , une vallée

Superficie :
47 200 ha

Altitude / Altitudine :
mini : 960 m
maxi : 3 050 m



L'Alta valle del Verdon , una valle stretta, un paese diviso

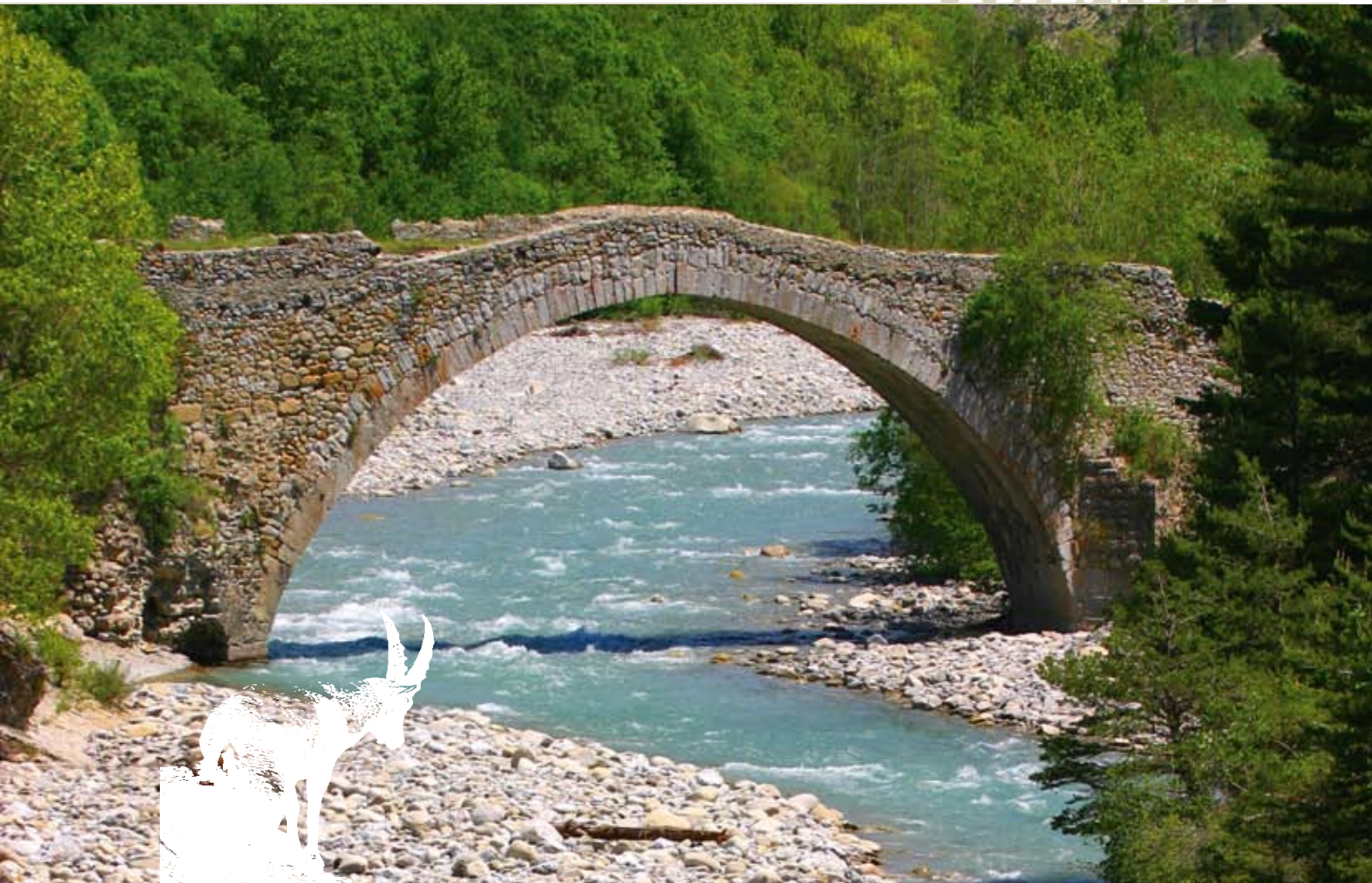
[F] Pris en tenaille entre le Mont Pelat et le massif de l'Estrop, le Verdon, torrent capricieux, peine à quitter la montagne et, d'Allos jusqu'à Thorame-Basse, dessine une vallée étirée et sinueuse qui dégringole vers le sud. Ainsi, son relief accidenté, allié aux altitudes élevées de ses sommets, accentue le caractère alpin de la vallée du Haut-Verdon. Quant à la forêt, avec ses grands mélèzins comme à Rattery ou ses vastes espaces couverts de feuillus tel l'adret du vallon de Chasse, elle ne laisse qu'une place réduite aux cultures. Il faut gagner les abords d'Allos, de Colmars-les-Alpes ou de Beauvezer, pour trouver l'herbe verte des prés, regarder brouter les vaches bicolores et comprendre combien la vie fut jadis difficile dans ce pays de montagne longtemps coupé en deux entre la France et la Savoie. Mais on doit aussi partir vers les sommets, les vallons et les crêtes, l'hiver à ski d'alpinisme, ski de piste, raquettes, l'été avec de simples chaussures de randonnée, à cheval ou en VTT pour jouir de ces immensités ensoleillées, des rougeoyantes gorges de Saint-Pierre au miroir bleuté du lac d'Allos, des vires du Mont Pelat au chant cristallin de la cascade de la Lance. Le Parc national du Mercantour convie au ressourcement et à la découverte de la faune et de la flore. Quand aux plus aguerris, ils n'hésiteront pas à se jeter dans les eaux vives du torrent pour une descente de canyon des plus sportives.

[I] Stretto in una tenaglia tra il Mont Pelat ed il massiccio de l'Estrop, il Verdon, torrente tortuoso e incastrato nella montagna, e traccia, da Allos fino a Thorame-Basse, una valle stretta e sinuosa che scende precipitosamente verso sud. Così, il profilo accidentato, insieme con le sue alte vette, accentua il carattere alpino della Vallée du Haut-Verdon. Per quanto riguarda la foresta, con i suoi grandi larici, come a Rattery, o i vasti spazi coperti da latifoglie come il versante solatio del vallone di Chasse, non lascia alle colture che uno spazio ridotto. Bisogna giungere nei pressi d'Allos, di Colmars-les-Alpes o di Beauvezer, per poter trovare l'erba verde dei prati, vedere pascolare le mucche pezzate e capire quanto sia stata difficile un tempo la vita, in questo paese montano, per lungo tempo tagliato in due tra la Francia e la Savoia. Ma occorre poi dirigersi verso le cime, i valloni e le creste, d'inverno con lo sci alpinismo, lo sci su pista, le racchette da neve; d'estate con semplici scarpe da trekking, a cavallo o in mountain-bike, per godere di queste immensità soleggiate; dalle gole rossegianti di Saint-Pierre a quello specchio azzurrognolo che è il Lago d'Allos, dalle cenge del Mont Pelat al canto cristallino della cascata della Lance. Quanto ai più coraggiosi, non esiteranno certo a gettarsi nelle acque vive del torrente per una discesa di canyon tra le più sportive.



étirée, un pays partagé

Verdon





La Haute vallée du Verdon

Pour les papilles ricette



Salade de petit- épeautre

Faire bouillir le petit-épeautre (50 gr par personnes) dans de l'eau salée pendant environ 35 minutes.

Laisser reposer 10 minutes, égoutter. Ajouter tomates, poivrons et cornichons coupés en dés, un jus de citron et une cuillère d'huile d'olive.

Laisser refroidir et décorer de quelques feuilles de menthe.

Insalata di farro

Far bollire il farro (50 gr per persona) in acqua salata, per 35 minuti circa.

Lasciare riposare 10 minuti e poi scolare. Aggiungere pomodori, peperoni e cetriolini tagliati a dadini, il succo di un limone ed un cucchiaino d'olio d'oliva.

Lasciare raffreddare e decorare con qualche foglia di menta.

Une frontière Una frontiera instabile mouvante

[F] Longtemps, l'homme a partagé la montagne, sans ligne de fracture. Mais dès le Moyen-Age, avec l'affirmation de la puissance du comté de Provence, se pose la question de savoir à qui appartiennent les hautes vallées car elles sont riches, fournissant laine, peaux, viandes et bois au bas-pays. La Haute vallée du Verdon et le Val d'Allos deviennent provençaux, mais en 1388, le comte de Savoie envahit l'Ubaye et conquiert Allos. Le territoire est coupé en deux. Pendant trois siècles, règne l'alternance : Allos change plus de 15 fois de suzerain. Coups de main et invasions ravagent le pays. Ce n'est qu'en 1713, avec le traité d'Utrecht, que le val d'Allos devient définitivement français, la place forte de Colmars est désormais inutile. Au XVIII^e siècle, l'idée de frontière est un concept moderne, une limite politique justifiée par une perception raisonnée du paysage. Pourtant les anciens chemins sont toujours empruntés par les habitants qui, français ou



italiens, commercent sans soucis, unis par un même espace, la montagne, et une même langue, l'occitan. Malgré l'affirmation des états souverains, la frontière n'est pas un problème pour les migrants et les populations locales. Tout change avec l'instauration du fascisme en Italie, qui en fait un pays fermé, puis la Seconde Guerre Mondiale, qui requalifie le Val d'Allos et la Haute vallée du Verdon en zone de combat potentiel. Aujourd'hui, avec l'Europe, la frontière n'est plus clairement identifiable et la route file sans interruption, seule la langue des panneaux routiers atteste du passage d'un état à un autre..

[I] Per lungo tempo, l'uomo ha condiviso la montagna senza frontiere. Ma a partire dal Medioevo, con l'affermarsi della potenza della contea di Provenza, iniziano i conflitti sulla proprietà delle prosperose alte valli, che riforniscono la bassa valle di lana, pelli, carne e legno. L'Haut Verdon e la Valle d'Allos divengono provenzali, ma nel 1388, il conte di Savoia invade l'Ubaye e conquista Allos. Il territorio è spezzato in due. Per tre secoli regna l'alternanza : Allos cambia sovrano più di 15 volte. Colpi di mano ed invasioni devastano il paese. È solo nel 1713, con il trattato di Utrecht, che la Valle d'Allos diventa definitivamente francese; la piazzaforte di Colmars è ormai inutile. Nel XVIII^e secolo, l'idea di frontiera è un concetto moderno, un limite politico giustificato da una percezione razionale del paesaggio. Eppure i vecchi sentieri non smettono di venire percorsi dagli abitanti che, francesi o italiani, commerciano tra loro senza preoccupazioni, uniti da un unico spazio, la montagna, e da un'unica lingua, l'occitano. Nonostante l'affermarsi delle sovranità degli stati, la frontiera non rappresenta un problema per gli emigranti e le popolazioni locali. Tutto cambia con l'instaurazione in Italia del fascismo, che ne fa un paese chiuso, e poi la Seconda Guerra Mondiale, che ridefinisce la Valle d'Allos e l'Haut Verdon come una zona potenziale di combattimento. Oggi, con l'Europa, la frontiera non è più identificabile con chiarezza e la strada scorre senza interruzioni; solamente la lingua dei cartelli stradali attesta il passaggio da uno stato all'altro...

Visites

Le fort de Savoie et la Maison Musée

04370 Colmars-les-Alpes

Renseignements

Office de Tourisme

Tél. : +33 (0)492 83 41 92

[F] La cité de Colmars-les-Alpes a conservé l'ensemble de son enceinte du XIV^e siècle ainsi que ses portes bastionnées et ses deux forts érigés par Vauban à

la fin du XVII^e siècle. Le fort de Savoie, la vieille ville, le chemin de ronde et la maison-musée composent une visite pittoresque et passionnante.

Il Forte di Savoia e la Maison Musée (Casa Museo)

[I] La città vecchia di Colmars-les-Alpes ha conservato l'insieme delle sue cinta murarie del XIV secolo, come pure le porte fortificate ed i due forti fatti erigere da Vauban alla fine del XVII secolo. Il Forte di Savoia, la città vecchia, il cammino di ronda e la casa-museo, costituiscono nell'insieme una visita pittoresca ed appassionante.

La Maison des produits de Pays du Haut-Verdon

Route de Colmars

04370 Beauvezer

Tél. +33 (0)492 83 58 57

[F] Installée à Beauvezer depuis 1997 dans un ancien bâtiment à l'architecture caractéristique de la vallée, la Maison des Produits de Pays offre au visiteur les meilleures productions locales : fromages, charcuteries, confiseries, liqueurs, poteries, laines et objets en bois.

La Maison des produits de Pays (Casa dei prodotti locali) dell'Haut-Verdon

[I] Situata a Beauvezer in un antico edificio dall'architettura caratteristica della valle, la Casa dei Prodotti Locali offre ai visitatori, dal 1997, il meglio delle produzioni locali: formaggi, salumi, dolci, liquori, ceramiche, lana ed oggetti in legno.



idée rando

idea escursione



La lavande vraie

Lavandula angustifolia
Commune dans tout le département entre 800 et 2000 m, voilà la véritable lavande, la lavande de montagne, petite et résistante, aux fleurs d'un bleu violacé presque métallique. Jadis les paysans la cueillaient sur les pentes abruptes pour fournir les parfumeries de Grasse.

La vera lavanda

Lavandula angustifolia
Ecco la vera lavanda, comune in tutto il dipartimento, tra gli 800 ed i 2000 m: la lavanda di montagna, piccola e resistente, dai fiori di un blu violaceo quasi metallico. Un tempo i contadini la coglievano lungo i pendii scoscesi per poter rifornire le profumerie di Grasse.



Le tétras lyre

Superbe oiseau au plumage noir et blanc pour les mâles, célèbre pour ses parades nuptiales, le tétras lyre devient de plus en plus rare. Il convient donc de le protéger et de mesurer la chance que l'on a quand on peut en apercevoir un.

Il fagiano di monte

Il fagiano di monte è un magnifico uccello dal piumaggio bianco e nero (il maschio), famoso per le sue parate nuziali, e che sta diventando sempre più raro. Conviene quindi proteggerlo e rendersi conto della fortuna che rappresenta il fatto di poterne incontrare un esemplare.



Le lac d'Allos

Attention : réglementation particulière en cœur de Parc National.
Promenade demi-journée ou randonnée en traversée sur 2 jours, nuit au refuge d'Allos.
Tél. 04 92 83 00 24

Promenade demi-journée :

Départ : parking du Laus - Lac d'Allos (commune d'Allos)

Balisage : jaune

Altitude min. : 2 130 m

Altitude max. : 2 269 m

Durée : 2h30 (aller/retour).

Randonnée sur 2 jours :

Départ : Colmars-les-Alpes (possibilité de partir de Clignon-Haut)

Arrivée : Allos

Balisage : jaune et rouge de Colmars-les-Alpes au Lac d'Allos, blanc et rouge, du Lac d'Allos à Allos

Altitude min. : 1 245 m

Altitude max. : 2 527 m

Distance : 26 km

Durée :

Jour 1 Colmars-les-Alpes - refuge du Lac d'Allos : 6h30

Jour 2 refuge du Lac d'Allos - Allos : 3h00

Possibilité d'effectuer également la traversée dans le sens Allos - Colmars pour une randonnée plus accessible.

Descriptif

Perché à 2 228 m d'altitude au cœur du Parc national du Mercantour, le lac d'Allos, avec une superficie de 54 ha, est le plus grand lac naturel d'altitude d'Europe ! La découverte de ce site s'effectue facilement depuis le parking aménagé du Laus (payant en juillet/août) ou, en randonnée sur 2 jours, en effectuant la traversée Colmars - Allos avec nuit au refuge du Lac.

Descrizione

Situato a 2 228 m d'altitudine, nel cuore del Parco nazionale del Mercantour, il Lago d'Allos, rappresenta, con una superficie di 54 ha, il più grande lago d'alta quota d'Europa! La visita del sito è facilmente effettuabile partendo dal parcheggio attrezzato al Laus oppure, in escursione di due giorni, realizzando la traversata Colmars - Allos con un pernottamento al rifugio del Lago.

Attenzione: regolamentazione particolare nella zona centrale del Parco Nazionale.

Passeggiata mezza giornata o escursione in traversata di 2 giorni, con pernottamento al rifugio d'Allos.
Tél. +33 (0)4 92 83 00 24

Passeggiata mezza giornata:

Partenza : parcheggio del Laus - Lago d'Allos (comune d'Allos)

Segnaletica: gialla

Alt. min. : 2 130 m

Alt. max. : 2 269 m

Durata: 2,30 h (andata/ritorno).

Escursione di 2 giorni :

Partenza : Colmars-les-Alpes (possibilità di partire da Clignon-Haut)

Arrivo: Allos

Segnaletica: gialla e rossa da Colmars-les-Alpes al Lago d'Allos, bianca e rossa, dal Lago d'Allos ad Allos

Alt. min. : 1 245 m

Alt. max. : 2 527 m

Distanza: 26 km

1° giorno Colmars-les-Alpes - rifugio del Lago d'Allos: 6,30 h

2° giorno rifugio del Lago d'Allos - Allos: 3,00 h

Informations touristiques

Informazioni turistiche

Office de tourisme de Colmars :

Tél. +33 (0)4 92 83 41 92

www.colmars-les-alpes.fr

Office de tourisme du Val d'Allos :

Tél. +33 (0)4 92 83 02 81

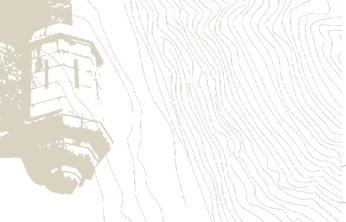
www.vadallos.com

Point d'information du Parc national du Mercantour

Tél. +33 (0)4 92 83 04 18

www.mercantour.eu





La vallée de **La Blanche**, un pays

Superficie :
28 900 ha

Altitude / Altitudine :
mini : 1 000 m
maxi : 2 739 m



La valle della Blanche, paese di mezzo

[F] Entre haute montagne et collines provençales, la vallée de la Blanche se love discrètement. Aux ubacs, les grandes forêts de conifères accrochent leurs masses sombres : pins sylvestres de la forêt du Labouret, sapins de celle de Chabanon, alors que sur les pentes vallonnées, sur les replats ensoleillés, s'alanguissent joyeusement près et jardins dans une gamme de verts tendres fleurie de boutons d'or et de bleuets. Pays du milieu, autant par sa situation géographique, la morphologie de ses paysages que par son histoire ; la vallée de la Blanche fut longtemps un lien entre haut et bas pays au cœur des Alpes du Sud. C'est pourquoi ses habitants, à la fois paysans et commerçants, se firent une spécialité de l'élevage du mulet, seul animal à pouvoir gravir les sentiers escarpés des Alpes en portant de lourdes charges. Plus tard, durant la Seconde Guerre Mondiale, leurs descendants, discrets et courageux, surent accueillir, organiser et protéger résistants et agents alliés. Accessible à tous pour une randonnée familiale en été, de la Grande Montagne à la cascade du Saut de la Pie, une baignade ou une virée en planche à voile sur le lac de Serre-Ponçon tout proche, la Blanche se fait plus mystérieuse l'hiver ; c'est alors qu'elle est la plus attachante, quand à ski de fond ou à ski d'alpinisme on glisse sur la sente étroite d'un sous-bois au col du Fanget ou, au contraire, que l'on atteint un peu essoufflé les pentes de Dormillouse. Et dans le ciel clair, au-dessus de Saint-Vincent-des-Forts, apparaît une poignée de petits points colorés ; insensiblement les parapentes redescendent vers la vallée.

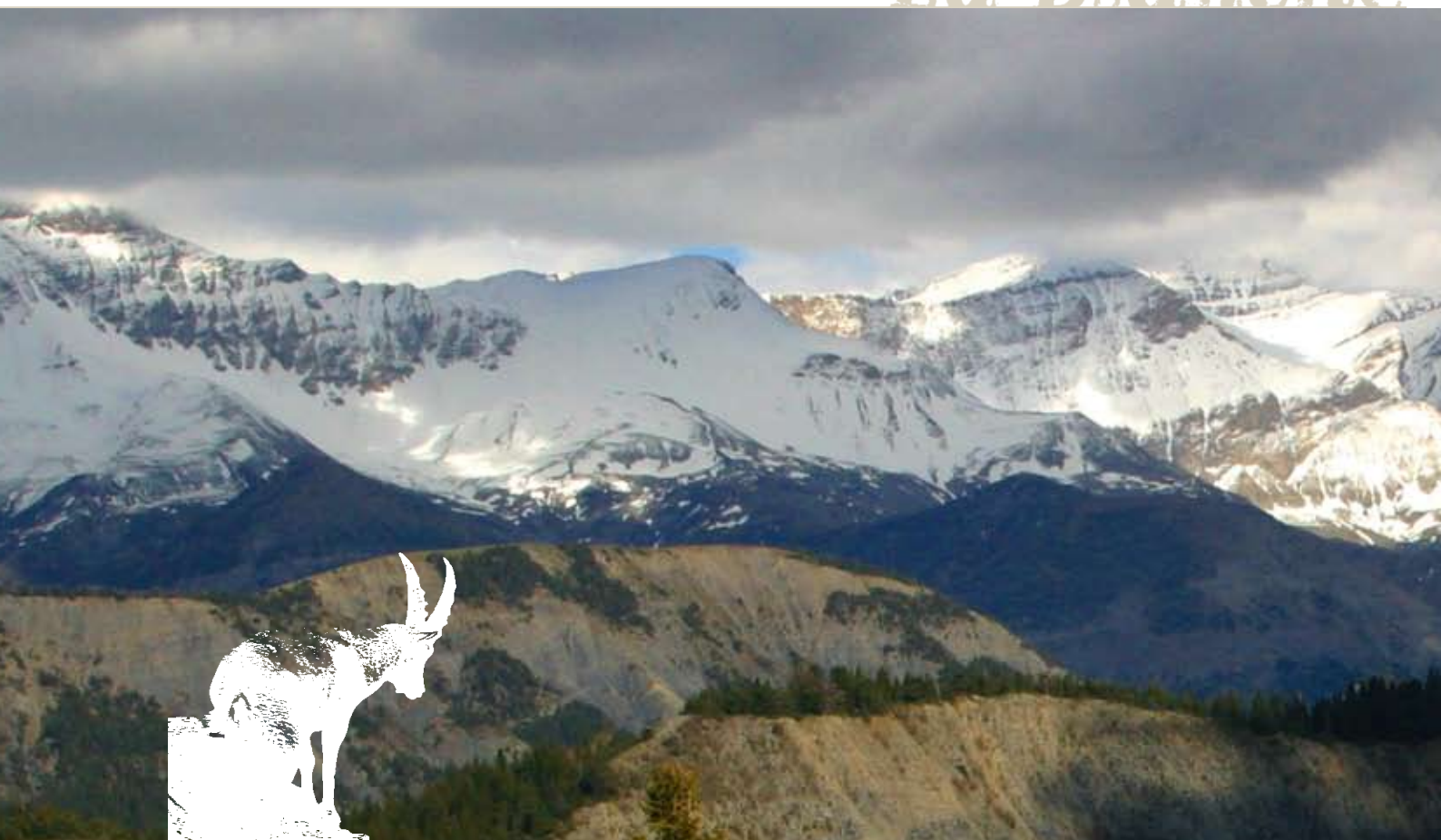


[I] La vallée de la Blanche si sviluppa tra l'alta montagna e le colline provenzali. Sui versanti in ombra, le grandi foreste di conifere confondono le loro chiome scure: pini silvestri della foresta del Labouret, abeti di quella di Chabanon; mentre sui pendii ondulati, sui versanti soleggiati, degradano dolcemente prati e giardini, in una gamma di verdi teneri fiorita di botton d'oro e di fiordalisi. Per via della sua posizione geografica, della morfologia dei paesaggi e della sua storia, la vallée de la Blanche costituì per lungo tempo un collegamento tra l'alta e la bassa valle, nel cuore delle Alpi del Sud. Ecco perché i suoi abitanti, contadini e commercianti allo stesso tempo, si specializzarono nell'allevamento del mulo, l'unico animale capace di arrampicarsi sui sentieri scoscesi delle Alpi, trasportando carichi pesanti. Tempo dopo, durante la Seconda Guerra Mondiale, i loro discendenti, discreti e coraggiosi, seppero accogliere, organizzare e proteggere partigiani ed agenti alleati. Accessibile a tutti d'estate, per un'escursione con la famiglia dalla Grande Montagne alla cascata del Saut de la Pie, un tuffo o un giro in windsurf sul vicinissimo Lago di Serre-Ponçon, la Blanche si fa più misteriosa d'inverno; è proprio in quel periodo dell'anno che è ancora più affascinante, quando, praticando lo sci di fondo o lo sci alpinismo, si scivola lungo il sentiero stretto del sottobosco al col du Fanget oppure, al contrario, quando quasi senza fiato si raggiungono, le pendici di Dormillouse. Ed ecco che nel cielo limpido, al di sopra di Saint-Vincent-des-Forts, appare una manciata di puntini colorati: i parapendii discendono impercettibilmente a valle.



du milieu

La Blanche



Pour les papilles ricette



La confiture de gratte-cul

Cueillir les fruits de l'églantier, communément appelés gratte-cul, puis les laver, les égoutter et les mettre dans une bassine.

Chauffer alors à feu vif, sans arrêter de remuer avec une cuillère, pour que les fruits explosent et rendent leur jus.

Filtrer le jus, ajouter son poids en sucre et chauffer à feu doux. Quand le jus perle au bout d'une fourchette, la confiture est cuite.

La marmellata di rosa canina (grattaculo)

Raccogliere i frutti della rosa canina (chiamati in dialetto grattaculo), lavarli, scolarli e metterli in un tegame. Scaldare a fuoco vivo, mescolando in continuazione con un cucchiaino, affinché i frutti si aprano e liberino il succo. Filtrare questo succo ed aggiungere la stessa quantità di zucchero. Far scaldare a fuoco lento. Quando il succo si rapprende sulla cima di una forchetta, la marmellata è cotta.

Ces protestants Quei protestanti dimenticati oubliés



[F] Durant plus d'un siècle, jusqu'à la révocation de l'édit de Nantes, la vallée de la Blanche est ravagée par les terribles guerres de religion. Pourtant, ici, les huguenots semblent chez eux. Ils sont nombreux et vivent leur foi à visage découvert. De 1563 à 1585, Seyne devient même une place forte protestante autorisée par le roi. Mais à la fin du XVII^e siècle, plus aucun huguenot n'est mentionné en Ubaye, les temples ont été détruits, la répression terrible a contraint les fidèles à l'abjuration ou l'exil. C'est désormais le temps de la Contre Réforme et l'église catholique entend bien éradiquer toute hérésie et reconquérir les âmes. Elle va le faire par le biais de l'art, peuplant les églises de peintures et de sculptures qui retracent les épisodes de la vie de Marie, de Jésus et des saints réfutés par les réformés. C'est donc en creux, au tra-

vers des images édifiantes de l'église catholique, qu'apparaît l'ancienne présence protestante. L'église des dominicains de Seyne en est un bel exemple avec ses toiles de la vie de Jésus et son étonnant tableau figurant une procession de pénitents dans les rues de la ville, tout comme le magnifique maître autel de Sainte Marthe à Chardavon..

[I] Per più di un secolo, fino alla revoca dell'Editto di Nantes, la vallée de la Blanche viene devastata dalle terribili guerre di religione. E pertanto qui gli ugonotti sembrano a casa loro. Sono numerosi e vivono la loro fede alla luce del sole. Dal 1563 al 1585, Seyne diventa persino una piazzaforte protestante autorizzata dal re. Ma dalla fine del XVII^e secolo, in Ubaye non si fa più menzione di nessun ugonotto; i templi sono stati distrutti, una repressione terribile ha costretto i fedeli all'abiura o all'esilio. È giunto ormai il tempo della Controriforma e la Chiesa Cattolica ha l'intenzione di sradicare a fondo qualsiasi forma di eresia e di riconquistare le anime. Lo farà tramite l'arte, popolando le chiese di dipinti e sculture che ripercorrono gli episodi della vita di Maria, di Gesù e dei santi, che i riformati confutano. È dunque in sordina, attraverso le immagini edificanti della Chiesa Cattolica, che appare la presenza protestante che fu. La chiesa dominicana di Seyne ne rappresenta un bell'esempio, con le tele della vita di Gesù e quel quadro stupefacente che raffigura una processione di penitenti nelle strade della città, così come l'altare maggiore di Sainte Marthe a Chardavon.

Visites

Le fort de Seyne-les-Alpes et les Écomusées de Seyne

Association Fort et Patrimoine Mairie
04140 Seyne-les-Alpes
Tél: +33 (0)492 35 31 66

[F] Agrandie et remaniée par Vauban, la citadelle est aujourd'hui visitable grâce à l'action d'une association locale dynamique qui a également mis en place plusieurs points de visite à caractère ethnologique.

[I] Forte di Seyne-les-Alpes e gli Écomusées (Musei Etnografici) di Seyne

[I] La cittadella, ampliata e rimaneggiata da Vauban, si può visitare oggi grazie all'azione di una associazione locale dinamica che ha organizzato numerosi punti-visita a carattere etnologico.

La maison du mulet Chardavon

Renseignements
Office du Tourisme
Place aux Armes 04 140
Seyne-les-Alpes
Tél: +33 (0)492 35 28 84

[F] Ouverte récemment, la Maison du mulet est installée dans une ancienne ferme. Une exposition retraçant l'élevage et le commerce du mulet y est présentée durant l'été.

La maison du mulet (casa del mulo) Chardavon

[I] La Casa del mulo è stata aperta di recente e si trova in un'antica fattoria. Durante l'estate vi si può visitare una mostra che ripercorre la storia dell'allevamento e del commercio di questo animale.





L'aigle royal

Le plus grand des rapaces, le plus majestueux aussi, après une période durant laquelle il a failli disparaître, plane à nouveau dans le ciel des Alpes du Sud. L'adulte se pare d'un plumage aux mille reflets d'or et de miel ; le jeune, plus sombre, arbore encore quelques plumes blanches formant cocardes.

L'aquila reale

Il più grande dei rapaci ed anche il più maestoso, passato un periodo durante il quale ha rischiato l'estinzione, plana nuovamente nei cieli delle Alpi del Sud. L'adulto si adorna di un piumaggio dai mille riflessi oro e miele; il giovane, più scuro, sfoggia ancora qualche piuma bianca, come una coccarda.

Le pin cembro

Pinus cembra



Seul pin spontané de Haute-Provence, le pin cembro est caractérisé par ses cinq aiguilles regroupées en faisceau. Souvent associé au mélèze, il vit au-dessus de 1500 m.

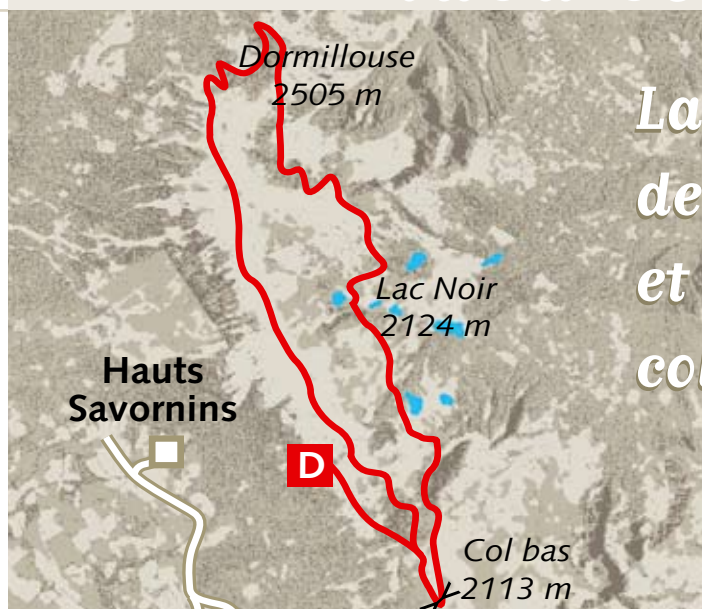
Il pino cembro

Pinus cembra

Il pino cembro, l'unico pino spontaneo dell'Alta Provenza, si caratterizza per i cinque aghi raggruppati in fascetti. Spesso associato al larice, vive al di sopra dei 1500 m.

idée rando

idea escursione



La Batterie de Dormillouse et les lacs du col Bas

La Batterie de Dormillouse ed i laghi del col Bas

Randonnée à la journée.

Départ : parking à la fin de la piste forestière du Col Bas (commune de Seyne-les-Alpes)

Balisage : jaune

Altitude mini. : 1 912 m

Altitude max. : 2 505 m

Distance : 13 km

Durée : 4h30.

Descriptif

Construite à 2 505 m et dominant le lac de Serre-Ponçon, la batterie de Dormillouse est une forteresse d'altitude à découvrir (accueil et restauration des randonneurs en été). L'itinéraire vous conduira, par les anciens chemins militaires, à cette remarquable fortification et aux lacs du col Bas. Une très belle randonnée pour découvrir un site unique, témoin de l'histoire militaire de nos vallées franco-italiennes.

Descrizione

La batterie de Dormillouse, eretta a 2 505 m, domina il Lago di Serre-Ponçon, ed è una fortezza d'alta quota da scoprire (accoglienza e ristorazione degli escursionisti, in estate). L'itinerario vi condurrà, attraverso le antiche strade militari, a questa mirabile fortezza ed ai laghi del col Bas. Una bellissima escursione, alla scoperta di un sito unico, che testimonia la storia militare delle nostre valli italo-francesi.



Escursione in giornata.

Partenza: parcheggio alla fine della pista forestale del Col Bas (comune di Seyne-les-Alpes)

Segnaletica: gialla

Alt. min.: 1 912 m

Alt. max.: 2 505 m

Distanza: 13 km

Durata: 4,30 h

Informations touristiques

Informazioni turistiche

Office de tourisme de la Vallée de la Blanche :

Tél. +33 (0)4 92 35 11 00

www.valleedelablanch.com

Point Accueil de Montclar :

Tél. +33 (0)4 92 30 92 01

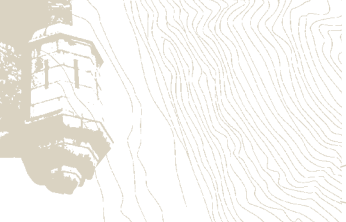
www.montclar.com

Point Accueil de Selonnet :

Tél. +33 (0)4 92 32 48 59

www.chabanon-selonnet.com





Bléone et vallée du Bès, les portes de

Superficie :
52 400 ha

Altitude / Altitudine :
mini : 600 m
maxi : 2 961 m

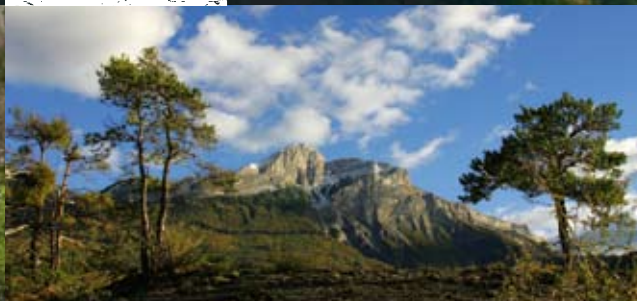
Valle della Bléone e valle del Bès,
le porte della montagna



[F] Au départ de Digne-les-Bains, longtemps ultime étape urbaine, petit évêché puis préfecture campée sur un rocher au confluent de trois vallées, avant de pénétrer dans le haut pays, deux itinéraires s'offrent au visiteur. Au nord, la vallée du Bès pénètre dans des gorges étroites et froides ouvertes à la route à coups de dynamite au début du XXe siècle. Plus à l'est, la vallée de la Bléone présente tout d'abord un large lit de galets rythmé par les courbes alanguies des marnes puis, au fur et à mesure que l'on grimpe dans la montagne, la vallée se resserre scandée de failles et de strates verticales. Partout, affleure la complexité d'une géologie tourmentée tandis qu'en progressant vers Prads et la Haute Bléone on passe progressivement d'une flore semi méditerranéenne, caractérisée par la présence du chêne pubescent, à un environnement végétal typique des milieux de montagne. Dans les ubacs, à l'approche de l'Estrop, apparaissent de grandes forêts mêlant hêtres et sapins, flamboyantes et contrastées à l'automne. Au printemps, les genêts illuminent les adrets jusque vers 1200 mètres d'altitude. Ces landes, aujourd'hui envahies par la végétation, étaient jusqu'au début du siècle dernier, d'immenses parcours à moutons, témoins de l'importance du pastoralisme implanté en Haute-Bléone dès le Moyen-Age. De la balade familiale, à la randonnée de haute montagne, des Cloches de Barles à la Tête de l'Estrop, les vallées du Bès et de la Haute-Bléone offrent quantité de possibilités, avec en prime, celle de pouvoir rejoindre toutes les autres vallées des Alpes du Sud.

[I] Partendo da Digne-les-Bains (che è stata per lungo tempo l'ultima tappa urbana, piccolo vescovado prima e prefettura poi, piazzata in cima ad una roccia al confluire di tre valli), e prima di addentrarsi nell'alta valle, si propongono al visitatore due itinerari. Al nord, la vallée du Bès si sviluppa in gole strette e fredde, aperte alla circolazione a colpi di dinamite, all'inizio del XX sec. Più ad est, la vallée de la Bléone presenta innanzitutto un ampio letto di ciottoli, ritmato dalle morbide curve delle marnes, poi mano a mano che ci si inerpica sulla montagna, la valle si restringe, scandita da faglie e strati verticali. Ovunque affiora la complessità di una geologia tormentata, mentre avanzando verso Prads e la Haute Bléone si passa progressivamente da una flora semi mediterranea caratterizzata dalla presenza della quercia, ad un ambiente vegetale tipico dei luoghi montani. Sui versanti in ombra, avvicinandosi all'Estrop, fanno la loro apparizione le grandi foreste, di faggi e abeti che d'autunno sono fiammeggianti e ricche di contrasti. In primavera, le ginestre illuminano i versanti solatii fino a quasi 1200 metri d'altitudine. Queste lande oggi invase dalla vegetazione, erano fino all'inizio del secolo scorso, immensi pascoli per greggi di pecore, che testimoniano l'importanza della pastorizia in Haute-Bléone già dal Medioevo. Dalla passeggiata in famiglia all'escursione d'alta montagna, dalle Cloches de Barles alla Tête de l'Estrop, le Valli du Bès e de la Haute-Bléone offrono svariate possibilità, e prima tra tutte, quella di poter da qui raggiungere tutte le altre valli delle Alpi del Sud.





Pour les papilles ricette



Fricassee

Prendre des morceaux assez gras de cou de porc et la même quantité d'épaule. Faire revenir la viande dans un poêlon avec de l'huile d'olive, du thym, du laurier, du sel et du poivre. Dans un autre poêlon, faire cuire de la même manière des pommes de terre débitées en dés avec quelques gousses d'ail coupées grossièrement. Rassembler le contenu des deux poêlons et laisser mijoter à feu doux. Servir avec des croûtons frits.

Fricasseea

Prendere dei pezzi abbastanza grassi di collo di maiale e la stessa quantità di spalla. Far rosolare la carne in un tegame con olio d'oliva, timo, alloro, sale e pepe. In un altro tegame, far cuocere allo stesso modo delle patate tagliate a dadi, con qualche fischia d'aglio tagliata grossolanamente. Riunire il contenuto dei due tegami e lasciare cuocere a fuoco lento. Servire con crostini fritti.

Et de l'océan sont nées les Alpes...

E dall'oceano nacquero le Alpi...



[F] Ici, sans doute mieux qu'ailleurs, les paysages racontent l'histoire de la terre. Remontons le temps. A la fin de l'Ere primaire, il y a environ 300 m.a., à l'emplacement des Alpes du Sud actuelles existait une sorte de vieux continent aplani. Peu à peu, celui-ci s'est affaissé jusqu'à ce qu'une mer peu profonde vienne s'y installer, autour de - 230 m.a. Plus tard, la croûte terrestre fragilisée finit par se fragmenter et cette mer s'approfondit. Si bien que l'on peut considérer qu'autour de - 140 m.a. existe, non plus une mer, mais un grand océan séparant l'Europe de l'Afrique, qui s'écartent peu à peu. Mais voilà qu'il y a seulement 70 m.a., ces continents se mettent à se rapprocher. Alors, l'espace océanique se réduit. Les sédiments déposés sur les fonds sont comprimés, dé-

formés, et même empilés les uns sur les autres. Dans un même temps, ces nouveaux reliefs sont soulevés et portés à la surface puis en altitude. L'océan disparaît, remplacé par une puissante chaîne de montagne : les Alpes. Dans des paysages grandioses, plis, failles, discordances, fossiles d'ammonites ou d'ichthyosaures sont les témoins de cette formidable évolution.

[I] Qui più che altrove, i paesaggi raccontano la storia della terra. Risaliamo nel tempo. Alla fine dell'Era Primaria, all'incirca 300 milioni di anni, là dove ora sorgono le Alpi del Sud, vi era una sorta di antico continente piatto. Poco a poco questi cedette fino a lasciar posto ad un mare poco profondo, intorno ai 230 milioni di anni fa. In seguito, essendo divenuta fragile, la crosta terrestre si frammentò e questo mare divenne più profondo, al punto tale che si può considerare che intorno ai 140 milioni di anni fa, vi fosse in realtà un grande oceano a separare l'Europa dall'Africa, che si allontanavano l'una dall'altra poco a poco. Ma ecco che non più di 70 milioni di anni fa questi due continenti iniziano ad avvicinarsi. Di conseguenza, lo spazio oceanico si riduce. I sedimenti depositati sui fondali vengono compressi, deformati, e persino impilati gli uni sugli altri. Allo stesso tempo, questi nuovi rilievi vengono sollevati e portati in superficie e poi in altitudine. L'oceano scompare, sostituito da una potente catena di montagne: le Alpi. In questi paesaggi grandiosi, pieghe, faglie, discordanze, fossili d'ammoniti o d'ittiosaure stanno a testimoniare di questa formidabile evoluzione.

Visites

Le Musée Gassendi

64 boulevard Gassendi
04000 Digne-les-Bains
Tél. +33 (0)4 92 31 45 29

[F] Le musée Gassendi s'inscrit dans la tradition des musées du XIXe siècle mêlant beaux arts et musées des sciences tout en ouvrant pleinement ses portes à la modernité au travers d'expositions d'art contemporain.

[I] Il Museo Gassendi

Il museo Gassendi s'inscrive nella tradizione museale del XX secolo, riunendo belle arti e musei delle scienze, e aprendo allo stesso tempo le porte alla modernità attraverso le mostre d'arte contemporanea.

Le Musée Promenade

Quartier Saint-Benoît
04000 Digne-les-Bains
Tél : +33 (0)4 92 31 51 31

[F] Lieu phare de la Réserve Géologique de Haute-Provence, le Musée-Promenade présente des expositions permanentes retraçant l'évolution géologique de la région, un aquarium riche d'espèces apparentées aux fossiles découverts à proximité, un espace liant art et minéralogie.

[I] Il Museo Promenade

Il Musée-Promenade, luogo faro della Réserve Géologique de Haute-Provence (Riserva geologica dell'Alta Provenza), presenta delle mostre permanenti che ripercorrono l'evoluzione geologica della regione, un acquario ricco di specie apparentate ai fossili scoperti nelle vicinanze, uno spazio che collega tra loro arte e mineralogia.

La fondation Alexandra David Neel

27 avenue du Maréchal Juin
04000 Digne-les-Bains
Tél : +33 (0)4 92 31 32 38

[F] Arrivée aux trois quarts de sa vie, la grande exploratrice et tibetologue Alexandra David Neel, désireuse de trouver un havre de paix loin des salons parisiens, acheta une maison à Digne-les-Bains. C'est là qu'elle vécut et travailla jusqu'à sa mort. La fondation est devenue aujourd'hui un véritable centre culturel tibétain.

[I] La fondazione Alexandra David Neel La grande esploratrice e tibetologa Alexandra David Neel, una volta giunta a tre quarti della vita e desiderosa di trovare un'isola di pace lontano dai salotti parigini, acquistò una casa a Digne-les-Bains. È qui che visse e lavorò fino alla sua morte. La fondazione è diventata oggi un vero e proprio centro culturale tibetano.



idée rando

idea escursione

La gentiane



Gentiana verna

A la fin du printemps, cette petite gentiane à la fleur étoilée, d'un bleu profond, s'épanouit en tapis sur les pelouses rocailleuses et les anciens parcours à moutons.

La gentiana

Gentiana verna

Alla fine della primavera, questa piccola gentiana dal fiore stellato, di un blu profondo, sboccia sui terreni pietrosi ed i sentieri un tempo percorsi dai greggi di pecore.

La vipère d'Orsini



Très peu agressive, la vipère d'Orsini est, comme les autres espèces de vipères, protégée. Mais elle doit se garder de certains prédateurs, notamment du circaète Jean-le-Blanc, rapace migrateur au plumage gris beige qui se nourrit essentiellement de reptiles.

La vipera d'Orsini

La vipera d'Orsini, poco aggressiva, è come le altre specie di vipere una specie protetta.

Ma deve guardarsi da certi predatori, e specialmente dal biancone, rapace migratore dal piumaggio grigio beige che si nutre essenzialmente di rettili.



La Tête de l'Estrop

Randonnée sur 2 jours, nuit au refuge de l'Estrop.

Tél. +33 (0)6 32 06 05 65

Départ : Le Serre, au-dessus du hameau de la Favière (commune de Prads-Haute Bléone)

Balisage : jaune, du Serre aux Combes ; jaune et rouge, des Combes au refuge de l'Estrop ; rouge, du refuge à la Tête de l'Estrop

Altitude min. : 1 250 m

Altitude max. : 2 961 m

Distance : 26 km (aller/retour)

Jour 1 Le Serre - refuge : 3h30

Jour 2 Refuge - Tête de l'Estrop : 5 h (Aller/ retour)

Refuge - Le Serre : 2 h 30

Descriptif

La Tête de l'Estrop, à 2 961 m, est le point culminant de la vallée de la Bléone. C'est dans ce massif que la rivière prend sa source. En 2 jours nous vous proposons d'atteindre ce sommet, au panorama remarquable, avec une étape intermédiaire au refuge de l'Estrop, situé à 2.050 m.

Descrizione

La Tête de l'Estrop, a 2 961 m, è il punto culminante della valle de la Bléone. È in questo massiccio che si trova la sorgente del fiume. Vi proponiamo di raggiungere la cima, dal panorama eccezionale, in 2 giorni, facendo una tappa intermedia al rifugio dell'Estrop, situato a 2.050 m.

Escursione di 2 giorni, pernottamento al rifugio dell'Estrop.

Tel. +33 (0)6 32 06 05 65

Partenza: Le Serre, al di sopra della borgata della Favière (comune di Prads-Haute Bléone)

Segnaletica: gialla, da Serre ai Combes ; gialla e rossa, dai Combes al rifugio dell'Estrop; rossa, dal rifugio alla Tête de l'Estrop

Alt. min.: 1 250 m

Alt. max.: 2 961 m

Distanza: 26 km (andata/ritorno)

1° giorno Le Serre - rifugio : 3h30

2° giorno Rifugio - Tête de l'Estrop: 5 h (andata/ritorno)

Rifugio - Le Serre: 2,30 h

Informations touristiques

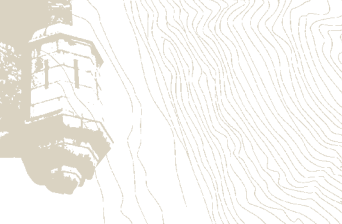
Informazioni turistiche

Office de tourisme de Digne les Bains et du Pays Dignois :

Tél. +33 (0)4 92 36 62 62

Site : www.ot-dignelesbains.fr





Itinéraires de Digne-les-Bains à Cuneo Itinerari da Cuneo a Digne-les-Bains

Légende / legenda

5h - Temps de marche
Tempo di percorrenza

15 km - Distance / Distanza

750 m - Dénivelé / Dislivello

■ Balisage / Segnaletica



Découvrez tous ces itinéraires transfrontaliers et 29 autres propositions de treks sur la carte « Trekking franco-italien de Digne-les-Bains à Cuneo »

Scoprite tutti questi itinerari transfrontalieri e altre 29 proposte sulla carta « Trekking italo-francese da Cuneo a Digne-les-Bains »

France Vallée de la Bléone

- **Digne les Bains - La Clappe**
5h - 15 km - 750 m ■ (GTPA) jusqu'au Col de Pierre Basse puis ■
- **La Clappe - Les Dourbes**
2h30 - 9 km - 300 m - ■ (GTPA)
- **Les Dourbes - Draix**
6h - 17 km - 800 m ■ (GTPA) jusqu'au Pas de la Faye puis ■
- **Draix - La Javie**
4h - 11 km - 550 m - ■
- **La Javie - Verdaches**
5h - 15 km - 700 m - ■
- **La Javie - Prads Haute Bléone**
6h - 17 km - 700 m - ■
- **Prads Haute Bléone - Refuge de l'Estrop**
6h - 15 km - 1 350 m ■ jusqu'aux Combes puis ■ (THV)

Vallée de la Blanche

- **Digne les Bains - La Robine sur Galabre**
6h30 - 20 km - 1 100 m ■ pendant 9 km puis ■ (GTPA) jusqu'au Col de la Croix puis ■
- **La Robine sur Galabre - Auzet**
6h - 20 km - 950 m - ■
- **Auzet - Selonnet**
6h - 16 km - 700 m ■ pendant 12 km puis ■ (GR® 6)
- **Selonnet - St Jean Monclar**
5h30 - 16 km - 650 m - ■
- **St Jean Monclar - Lauzet sur Ubaye**
7h - 19 km - 1 200 m - ■
- **Verdaches - Seyne les Alpes**
4h - 12 km - 350 m - ■
- **Seyne les Alpes - Lauzet sur Ubaye**
8h - 24 km - 1 300 m ■ (GR® 6) pendant 7 km puis ■

Haute vallée du Verdon

- **Colmars - Lac d'Allos**
6h30 - 16 km - 1 600 m ■ (GR® 52 A) jusque Ratery puis ■ (THV)
- **Allos - Lac d'Allos**
4h - 10 km - 860 m - ■ (GR® 56)
- **Lac d'Allos - Col de la Cayolle**
2h30 - 7 km - 410 m - ■ (GR® 56)
- **Allos - La Foux d'Allos**
6h - 16 km - 800 m ■ jusqu'au Seignus puis ■ (THV)
- **Refuge de l'Estrop - La Foux d'Allos**
3h - 6 km - 350 m - ■ (THV)
- **La Foux d'Allos - Col d'Allos**
3h30 - 7 km - 700 m - ■

Vallée de l'Ubaye

- **Le Lauzet sur Ubaye - Méolans**
3h30 - 10 km - 350 m - ■
- **Refuge de l'Estrop - Abbaye du Laverq**
5h30 - 12 km - 700 m ■ (THV) jusqu'au Col de l'Aiguille ; puis ■ jusque Plan Bas puis ■ (GR® 56)

- **Abbaye du Laverq - Méolans**
4h30 - 10 km - 700 m - ■ (GR® 6-56)
- **Méolans - La Pare**
6h30 - 18 km - 1 050 m - ■ (GR® 6-56)
- **La Pare - Jausiers**
6h - 17 km - 550 m ■ (GR® 6-56) pendant 3 km puis ■
- **Barcelonnette - Jausiers**
4h30 - 14 km - 650 m - ■
- **Col d'Allos - Pra-Loup**
5h - 18 km - 300 m ■ (GR® 56) jusqu'au Col de la Sestrière puis ■
- **Pra-Loup - Barcelonnette**
2h - 7 km - 0 m - ■
- **Barcelonnette - Sauze**
2h - 5 km - 300 m - ■
- **Sauze - Bayasse**
5h - 12 km - 1 000 m - ■
- **Col de la Cayolle - Bayasse**
2h - 8 km - 20 m - ■ (GR® 56)
- **Bayasse - Bousièyas**
6h30 - 20 km - 900 m - ■ (GR® 56)
- **Bousièyas - Col de Puriac**
3h - 7 km - 800 m ■ (GR® 6 - 56) puis ■
- **Jausiers - La Condamine Châtelard**
4h30 - 12 km - 700 m ■ pendant 10 km puis ■
- **La Condamine Châtelard - St Ours**
5h - 12 km - 1 050 m - ■
- **St Ours - Col des Monges**
(Colle delle Munie) - 4h30 - 11 km - 950 m - ■
- **St Ours - Fouillouse**
3h30 - 7 km - 660 m - ■
- **St Ours - Larche**
2h30 - 7 km - 350 m - ■ puis ■ (GR® 56)
- **Larche - Col des Monges**
3h - 7 km - 850 m - ■ (GR® 5 - 56) puis ■
- **Larche - Col de Puriac**
7h30 - 20 km - 1 380 m - ■ (GR® 6 - 56) puis ■
- **La Condamine Châtelard - St Paul sur Ubaye**
4h - 10 km - 500 m - ■ puis ■ (GR® 6 - 56)
- **St Paul sur Ubaye - Col de la Gypièrre**
(Colle della Gippiera) - 5h30 - 15 km - 1 500 m - ■ (GR® 6 - 56) jusque Fouillouse puis ■
- **St Paul sur Ubaye - Maljasset**
4h30 - 14 km - 500 m - ■ (GR® 5)
- **Maljasset - Col du Longet** (Colle Longet)
4h - 12 km - 760 m - ■
- **Maljasset - Col de l'Autaret** (Colle Autaret)
3h30 - 10 km - 980 m - ■
- **Maljasset - Col de Mary** (Colle del Maurin)
2h30 - 7 km - 750 m - ■

Italia Valle Varaita

- **Brossasco - Rore**
6,00 h - 1 200 m - ■
- **Rore - Casteldelfino**
6,00 h - 700 m - ■

- **Casteldelfino - Sant'Anna di Bellino**
3,00 h - 590 m - ■
- **Sant'Anna di Bellino - Colle Autaret**
(Col de l'Autaret)
3,30 h - 1035 m - ■
- **Casteldelfino - Pontechianale**
1,45 h - 300 m - ■
- **Pontechianale - Chianale**
1,00 h - 200 m - ■
- **Chianale - Colle Longet** (Col du Longet)
2,30 h - 850 m - ■

Valle Maira

- **Villar San Costanzo - S. Anna di Roccabruna**
3,30 h - 650 m - ■
- **S. Anna di Roccabruna - Pagliero**
2,30 h - 100 m - ■
- **Pagliero - Camoglières**
4,30 h - 300 m - ■
- **Camoglières - S. Martino di Stroppio**
5,40 h - 700 m - ■
- **S. Martino di Stroppio - Elva**
2,30 h - 450 m - ■
- **Elva - Ussolo di Prazzo**
6,30 h - 850 m - ■
- **Ussolo di Prazzo - Chiappera**
5,30 h - 950 m - ■
- **Chiappera - Colle del Maurin** (Col de Mary)
3,00 h - 900 m - ■ e ■
- **Chiappera - Colle della Gippiera**
(Col de la Gypièrre)
4,00 h - 1 270 m - ■ e ■
- **Chiappera - Colle delle Munie**
(Col des Monges)
3,30 h - 1 000 m - ■ e ■
- **Chiappera - Colle Sautron**
3,30 h - 1 100 m - ■ e ■

Valle Grana

- **Caraglio - Piatta di Montemale**
5,00 h - 600 m - ■
- **Piatta di Montemale - Pradleves**
3,45 h - 250 m - ■
- **Pradleves - Valliera di Castelmagno**
5,30 h - 1 200 m - ■
- **Valliera di Castelmagno - Santuario di Castelmagno**
6,45 h - 850 m - ■
- **Santuario di Castelmagno - Sambuco**
5,30 h - 800 m - ■

Valle Stura

- **Vinadio - Sambuco**
5,00 h - 1 200 m - ■
- **Sambuco - Ponteb Bernardo**
2,30 h - 300 m - ■
- **Ponteb Bernardo - Ferriere**
3,30 h - 900 m - ■
- **Ferriere - Colle del Puriac** (Col de Puriac)
2,00 h - 600 m - ■

