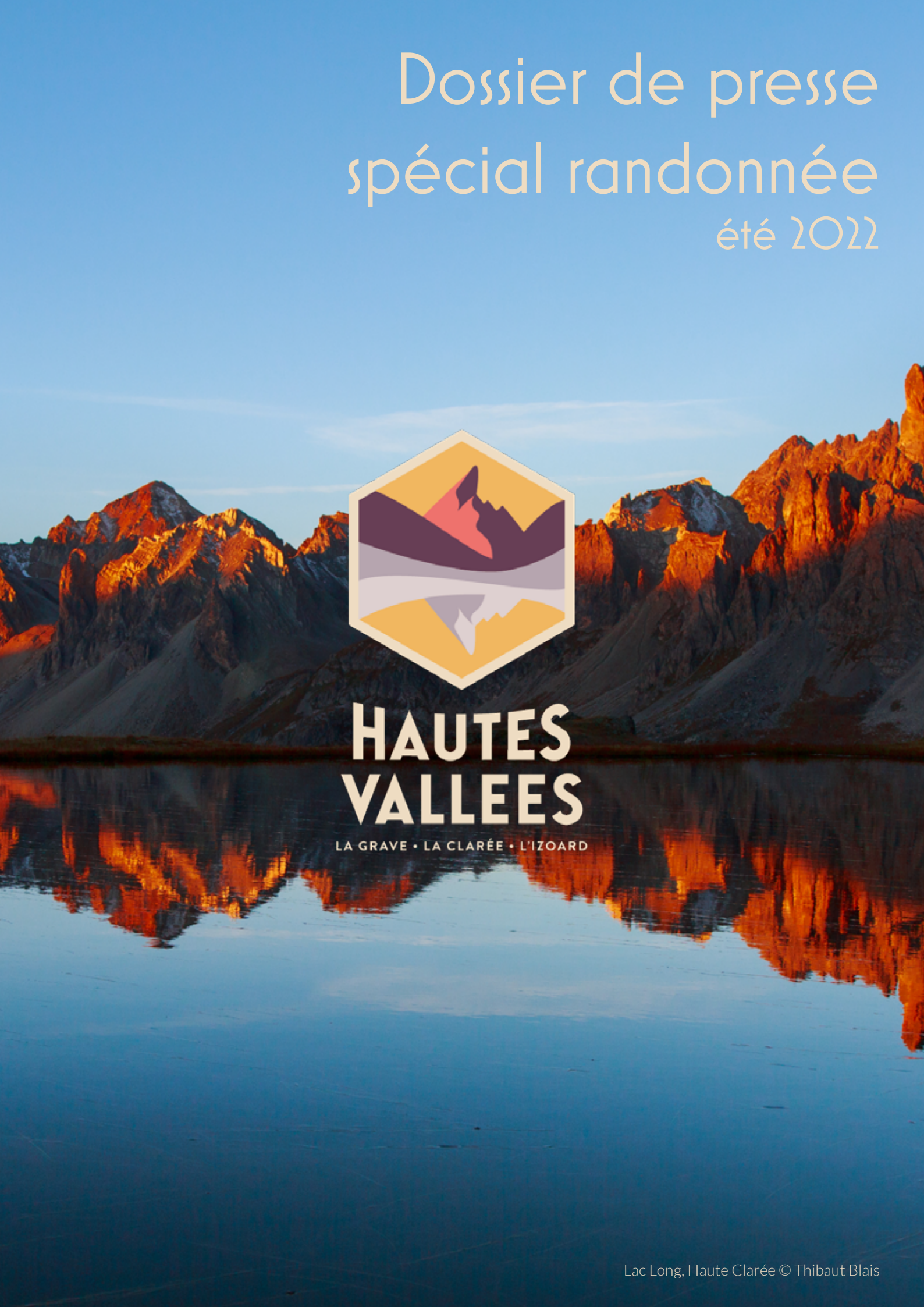
Dossier de presse spécial randonnée

été 2022

HAUTES VALLEES

LA GRAVE • LA CLARÉE • L'IZOARD



Lac Long, Haute Clarée © Thibaut Blais

CARTE D'IDENTITÉ

3 territoires
La Grave, la Clarée et l'Izoard

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

Plus de 600 km de sentiers de randonnée

3 grands cols

Plus de 400 km de sentiers VTT

36 sommets de plus de 3000 m

Point culminant : La Meije 3983 m

25 glaciers

1 parc national : Parc national des Ecrins

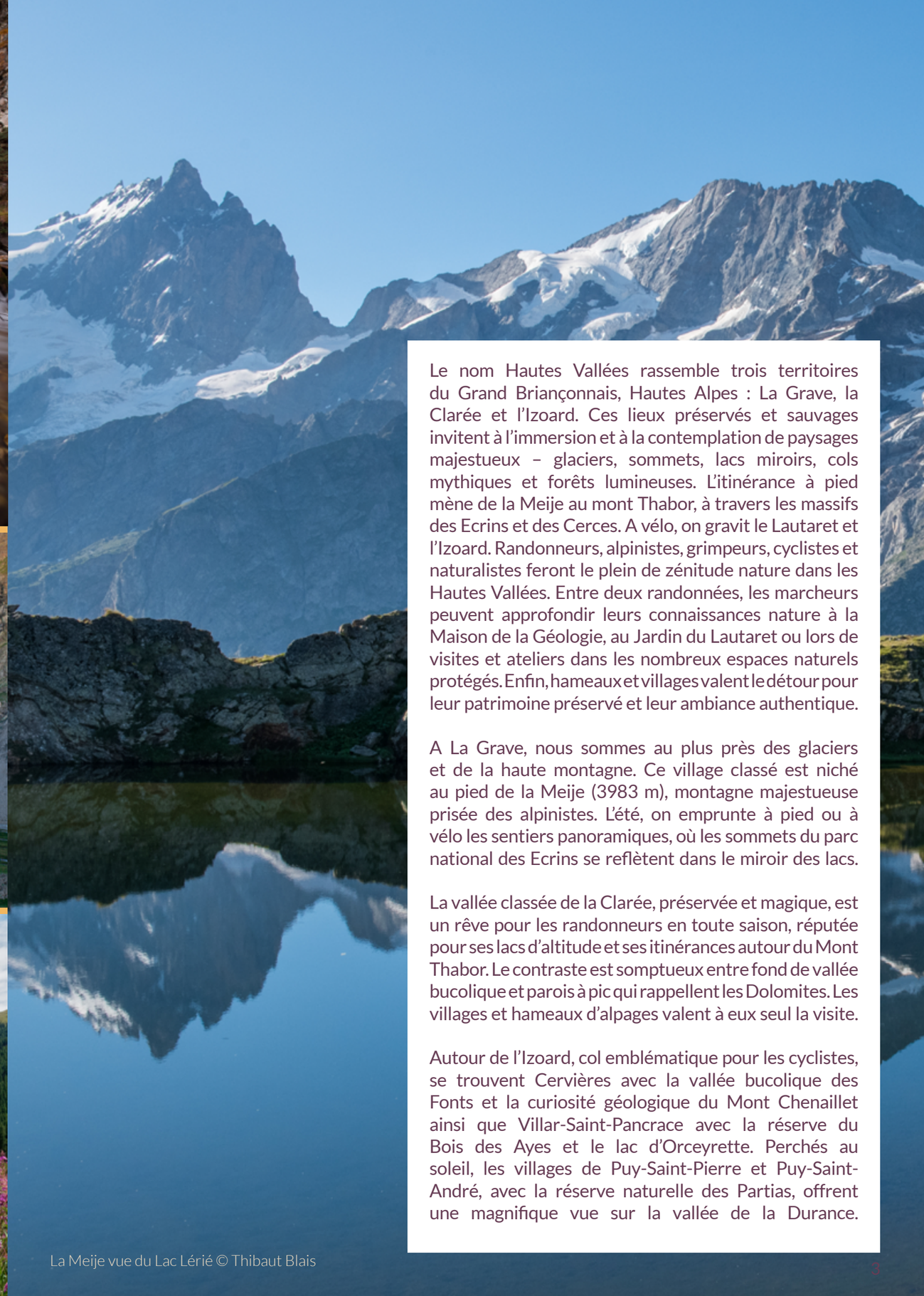
17 refuges de montagne

5000 lits touristiques

© Th. Blais

© Th. Blais

© M. Ducroux


La Meije vue du Lac Lérié © Thibaut Blais

Le nom Hautes Vallées rassemble trois territoires du Grand Briançonnais, Hautes Alpes : La Grave, la Clarée et l'Izoard. Ces lieux préservés et sauvages invitent à l'immersion et à la contemplation de paysages majestueux – glaciers, sommets, lacs miroirs, cols mythiques et forêts lumineuses. L'itinérance à pied mène de la Meije au mont Thabor, à travers les massifs des Ecrins et des Cerces. A vélo, on gravit le Lautaret et l'Izoard. Randonneurs, alpinistes, grimpeurs, cyclistes et naturalistes feront le plein de zénitude nature dans les Hautes Vallées. Entre deux randonnées, les marcheurs peuvent approfondir leurs connaissances nature à la Maison de la Géologie, au Jardin du Lautaret ou lors de visites et ateliers dans les nombreux espaces naturels protégés. Enfin, hameaux et villages valent le détour pour leur patrimoine préservé et leur ambiance authentique.

A La Grave, nous sommes au plus près des glaciers et de la haute montagne. Ce village classé est niché au pied de la Meije (3983 m), montagne majestueuse prisée des alpinistes. L'été, on emprunte à pied ou à vélo les sentiers panoramiques, où les sommets du parc national des Ecrins se reflètent dans le miroir des lacs.

La vallée classée de la Clarée, préservée et magique, est un rêve pour les randonneurs en toute saison, réputée pour ses lacs d'altitude et ses itinérances autour du Mont Thabor. Le contraste est somptueux entre fond de vallée bucolique et parois à pic qui rappellent les Dolomites. Les villages et hameaux d'alpages valent à eux seul la visite.

Autour de l'Izoard, col emblématique pour les cyclistes, se trouvent Cervières avec la vallée bucolique des Fonts et la curiosité géologique du Mont Chenaillet ainsi que Villar-Saint-Pancrace avec la réserve du Bois des Ayes et le lac d'Orceyrette. Perchés au soleil, les villages de Puy-Saint-Pierre et Puy-Saint-André, avec la réserve naturelle des Partias, offrent une magnifique vue sur la vallée de la Durance.

© M. Ducroux

RANDO REFUGE - PETITES AVENTURES DE PROXIMITÉ

ON REVISE LES CLASSIQUES

Pourquoi traverser la terre entière pour se dépayser quand on peut vivre l'aventure juste à côté ? Il suffit de prendre deux jours pour monter en très haute altitude, dormir dehors, gravir un 3000 et traverser un haut plateau ou faire une rando refuge en famille.

GR 57 Tour de la Haute Clarée & GRP Tour du mont Thabor

Le mont Thabor trône aux confins des Hautes-Alpes, de la Savoie et de l'Italie, au cœur d'un massif frontalier riche en histoire. Autour de cette montagne emblématique, dont le sommet à 3178 m est accessible aux randonneurs, il y a tout un éventail de parcours possibles entre France et Italie, un raid sublime entre lacs d'altitude, hauts vallons et sommets minéraux qui plaira aux amateurs de grands espaces sauvages.
Propositions de parcours de 2 à 16 jours et réservations de refuges sur www.refugesclareethabor.com
www.claree-tourisme.fr, onglet itinérances

GR 54 Tour des Ecrins

Ce parcours permet de faire le tour complet d'un massif majestueux de haute montagne, l'un des plus sauvages de France. C'est le plus montagnard des GR des Alpes. Pour le compléter il faut compter 10 à 15 jours, mais on peut faire une partie en quelques jours, par exemple la traversée de la Haute Romanche, en suivant le sentier du GR54 de Besse au Casset, en passant par le plateau d'Emparis, La Grave, Villar d'Arène et le col d'Arsine.
www.grand-tour-ecrins.fr
www.lagrave-lameije.com, onglet itinérances

SANS VOITURE

Weekend rando 3000 et panorama

Cette randonnée en boucle permet de profiter du haut plateau d'Emparis et ses des grandes prairies alpines à la vue spectaculaire et d'un 3000, le Pic du Mas de la Grave, qui offre un magnifique panorama à 360° sur les massifs de la Meije et des Grandes Rousses ainsi que sur les aiguilles d'Arves et du Goléon. Si la journée est clémente, on voit même le Mont Blanc au loin. On démarre de La Grave, ou du Chazelet si on souhaite raccourcir un peu. On peut faire halte au refuge du Pic du Mas de la Grave dans le vallon de la Buffe ainsi qu'aux refuges du Fay et des Mouterres sous le plateau d'Emparis.

- Boucle au départ du Chazelet ou de La Grave
- Durée : 2 à 3 jours
- Niveau : facile à moyen
- Possibilité d'arriver à La Grave avec le LER35 (départ de Grenoble ou de Briançon)

Détails du parcours : www.grand-tour-ecrins.fr

PREMIERS PAS DANS LE PARC NATIONAL DES ECRINS

Le Parc national des Ecrins, c'est à la fois les hauts sommets et les glaciers et les vallons bucoliques qui permettent de les admirer. Ce petit parcours modulable est idéal pour une première découverte de ce territoire préservé, avec une nuit dans un refuge confortable à l'Alpe de Villar, le Chalet Refuge de Chamoissière. Ceux qui viennent randonner en famille, peuvent facilement adapter la longueur des randonnées aux enfants en faisant juste la boucle de l'alpe de Villar (+ 370 m, 8 km L'Alpe de Villar d'Arêne) ou quelques pas de plus, vers le col et les lacs glaciaires d'Arsine un jour et vers les sources de la Romanche au pied des glaciers le lendemain.

Dérails du parcours :

www.lagrave-lameije.com

© Th. Blais

PREMIÈRE RANDONNÉE REFUGE EN FAMILLE

La Clarée offre plein de petits périples de charme à faire en famille, comme cette boucle à la découverte de refuges, de rivières et de lacs. Elle commence par la montée au refuge de Buffère, niché au creux d'un vallon verdoyant qui mène au col du même nom. Les plus aguerris feront l'aller-retour pour admirer la vue sur le massif des Ecrins et sur les vestiges de la ligne Maginot. Le lendemain sera le summum du bucolique. On descend à travers les mélèzes aux eaux cristallines de la Clarée pour se balader au fil des flots jusqu'à Fontcouverte, en sillonnant les champs fleuris entre bois et hameaux d'alpage. Halte au refuge du Chardonnet, un havre de paix au cœur du massif des Cerces. Ceux qui continuent jusqu'au col pourrait croiser le roi de ces montagnes, le bouquetin. Ensuite, le refuge Ricou offre un belvédère paisible sur la haute Clarée et la dernière journée deux lacs panoramiques, Laramon et Serpent, ainsi qu'un sentier en balcon.

Deux boucles au choix au départ de Névache ou Pont de Rately

4 jours – 3 refuges :
Tarif pour 3 nuits en refuge (Buffère, Chardonnet, Ricou) en demi-pension + 3 pique-niques : 704 € (2 adultes, 2 enfants de 4 à 12 ans)

3 jours – 2 refuges :
Tarif : 460 € pour 2 nuits en refuge (Buffère, Ricou) demi-pension+ 2 pique-niques (2 adultes, 2 enfants de 4 à 12 ans)

Détails du parcours : www.claree-tourisme.fr

ITINÉRANCE SCIENTIFIQUE À TRAVERS LES REFUGES SENTINELLES

Comment la montagne est-elle devenue ce qu'elle est maintenant ? Et comment sera-t-elle lorsque vous y reviendrez ? L'itinérance 'Refuges Sentinelles' est un voyage de découverte des trésors de connaissances que renferment ces hauts lieux. Points de partage des avancées scientifiques et des débats sur la Montagne, sentinelles des défis à venir, les refuges où nous passerons nos nuits font tous partie d'un programme unique dans l'arc alpin, qui rassemble pratiquants et professionnels, de la vallée jusqu'aux sommets. A chaque étape de l'itinérance, un chercheur ou une chercheuse nous recevra au refuge afin de nous faire part des dernières avancées dans son domaine: géomorphologie, climatologie, glaciologie, mais aussi imaginaire de la montagne, changements des pratiques de l'alpinisme... Sans oublier bien sûr les gardien.ne.s qui participent activement au dispositif Refuges Sentinelles du Parc national des Écrins. La randonnée entre les refuges est chaque jour l'occasion de mettre en pratique les connaissances débattues la veille.
Du 01/08 au 05/08/2022.
Encadrement forfait adulte : 585 € par pers (4 pers. min.). Ce prix comprend les frais d'hébergement en refuge (demi-pension + repas de midi/pique-nique), accompagnement en montagne, approfondissement thématique 'sciences de la montagne', supports pédagogiques et retour en bus au point de départ. Tarif enfant: 50% de reduction; forfait famille (2 adultes + 2-3 enfants): 1700€
Arpentages, 06 51 39 42 29, www.arpentages.com

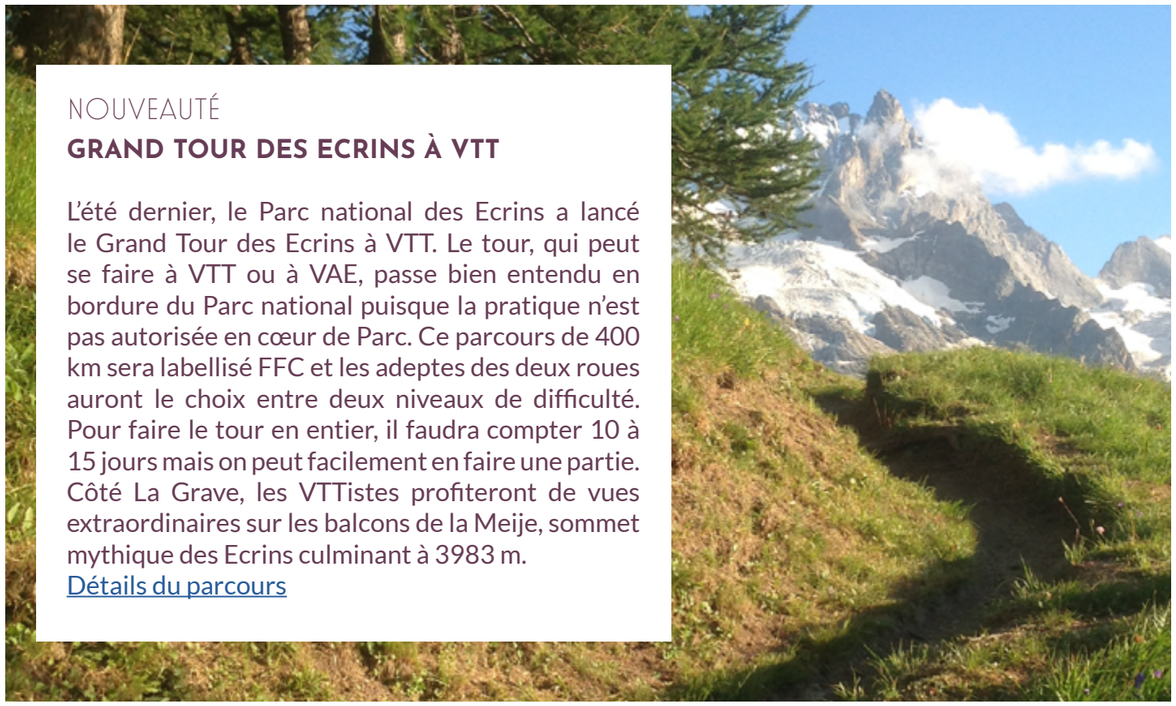
EN CLARÉE, AVEC NOS AMIS LES ANIMAUX

Balades avec des lamas
Découvrez autrement la vie de la montagne, le dos léger grâce aux lamas de portages, accompagné par un guide de pays. Au retour, filage de la laine et confection d'un petit souvenir.
Journée découverte avec les lamas : 68 € adulte/ 40 € pour les moins de 10 ans, barbecue et filage de la laine compris.
La Ferme de Claire 04 92 21 30 96

Cani-randonnée
En Clarée, on peut profiter du contact privilégié avec les chiens de traîneau même en été, tout simplement en se laissant tracter en randonnée.
Chiens de traineau - Jordi Allirand 04 92 21 37 30
La Tribu Rando de Seb 04 92 21 34 63
L'Empreinte Nordique 07 88 58 03 15

Balades avec les ânes
Les adorables ânes de la Clarée ont le pas sûr et connaissent les sentiers. Marchez tranquillement le dos léger, l'âne suivra votre rythme et motivera les enfants à la marche. C'est l'occasion d'une balade en famille qui change de l'ordinaire ! *À la journée ou en itinérance. Tarifs : à partir de 75 € (journée).*
Anes ô Montagnes, 07 61 32 47 17, www.anesomontagnes.com

RANDO VÉLO



NOUVEAUTÉ
GRAND TOUR DES ECRINS À VTT

L'été dernier, le Parc national des Ecrins a lancé le Grand Tour des Ecrins à VTT. Le tour, qui peut se faire à VTT ou à VAE, passe bien entendu en bordure du Parc national puisque la pratique n'est pas autorisée en cœur de Parc. Ce parcours de 400 km sera labellisé FFC et les adeptes des deux roues auront le choix entre deux niveaux de difficulté. Pour faire le tour en entier, il faudra compter 10 à 15 jours mais on peut facilement en faire une partie. Côté La Grave, les VTTistes profiteront de vues extraordinaires sur les balcons de la Meije, sommet mythique des Ecrins culminant à 3983 m.
Détails du parcours

RANDONNÉES VTT 'ALL MOUNTAIN' AVEC VUE SUR LA MEIJE ET LES GLACIERS

Vous voulez tester votre endurance sur quelques-uns des sentiers les plus fous des Alpes ? Alors le All Mountain est pour vous. Nous utiliserons un VTT classique ou électrique pour gravir les montagnes et vous serez récompensés par des descentes techniques et des vues incroyables. Les sorties se passent dans un environnement montagneux et nous nous retrouvons seuls sur des sentiers isolés pendant de longues heures. Cette façon de rouler est parfaite pour tous ceux qui aiment l'aventure et le challenge en pleine nature. Les montées se font le plus souvent sur des pistes ou des sentiers mais il faudra aussi de temps en temps pousser ou porter un peu les vélos pour de courts passages plus raides. Une fois le sommet atteint, les descentes sont toujours très variées.
Les itinéraires de différents niveaux :

- Tour du Plateau d'Emparis : 27-52 km et +922/-922 ou +2400/-2400
- Grand tour des Hameaux de La Grave : 30 km +1109m/-1109m
- Du Chazelet au refuge du Pic du Mas de La Grave : 13 km +584m/-900m
- Et plein d'autres

Pour un groupe constitué : demi-journée: 150 €, journée: 250 €
Pour rejoindre un groupe, nous contacter.
Bike La Grave, 07 66 59 89 45, www.bikelagrave.com

LE PLAISIR D'APPRENDRE EN MARCHANT

A LA GRAVE, PROMENADES NATURE POUR TOUS

Découverte de la flore comestible et médicinale :
Une matinée pour apprendre de façon ludique et utile à connaître les vertus des plantes médicinales et comestibles.
Découverte de la géologie :
Un après-midi où cailloux, cristaux, torrents, glaciers nous racontent – pour jouer ou pour apprendre, à la loupe ou à la jumelle – l'histoire des paysages et de nos montagnes.
Soirée chasse aux trésors chamois :
balade pour petits, grands et familles, pour observer animaux et indices de vie.
Soirée sous les étoiles au pays de la Meije :
Balade pour petits, grands et familles, pour rêver sous les étoiles et prendre le temps d'écouter la nature, sentir le sol, regarder les étoiles… Soirée hors du temps.
Accessible à tous. Tarif : 30 € / personne, tarif préférentiel à partir de 8 inscrits.
Bureau des Guides de La Grave, 04 76 79 90 21, www.guidelagrave.com

RANDO BOTANIQUE « SUR LES ÎLES DU CIEL »

Découvrir l'enchantement de la flore en des lieux où la vie s'exprime avec la plus infime des probabilités. C'est sur les crêtes ou épaulements herbeux que nous irons découvrir ces 'atomes' de vie, comme l'exprimait Whymper, pour notre plus grand plaisir. Le but de cette journée est d'explorer la flore spécifique d'altitude, bien souvent similaire à celle plus septentrionale, avec des espèces rares et souvent pionnières du monde végétal.
Adulte : 48 €. Age minimum12 ans. Bonne condition physique, le dénivelé (800/1000m)
Du 15/06 au 31/07/2022, tous les vendredis de 7h45 à 17h.
Réservation obligatoire.
Alain Tallaron
Guide de Haute Montagne & passionnée de botanique
06 08 30 69 09
alain.tallaron@orange.fr

NOUVEAU SÉJOUR

BOTANIQUE ET PATRIMOINE AUTOUR DU LAUTARET

Magnifique séjour pour découvrir notre flore locale et notre patrimoine. Votre accompagnateur abordera également la géologie de notre secteur et les contraintes de l'altitude pour comprendre la floraison et les pratiques de nos anciens. Un décodage passionnant au milieu d'un décor époustouflant !

Thématiques : plantes toxiques et médicinales, flore par milieu et par altitude, géomorphologie, glaciers et alpinisme, architecture et traditions en pays Faranchin.
Au programme : le sentier botanique et découverte du Lautaret, la visite du Jardin alpin du Lautaret, le lac du Pontet et la crête de l'Aiguillon (2095 m), la Brèche Pacave (2836 m), le Pic Blanc du Galibier (2955 m), le plateau d'Emparis et la visite de Villar d'Arène.
Séjour randonnée accompagné en étoile, niveau 1
Niveau physique : ce séjour s'adresse à des personnes en bonne condition physique et ayant au moins une première expérience de la randonnée. Pouvoir marcher 3 à 4h et jusqu'à 500 m de dénivelé positif par jour. Rythme : 200 m/h.
7 jours /6 nuits /5 jours d'activité
Tarif : 805€/pers (groupes de min. 6 pers.)
Supplément chambre single :180 €
3 départs : 19, 26 juin et 03 juillet
Réservable en ligne sur Hôteliers Randonneurs

Hôtel Faranchin, +33 (0)4 76 79 90 01, www.lefaranchin.com

NOUVEAUTÉ : RANDO HISTOIRE

SUR LES TRACES DU PASSÉ D'UN PAYS FRONTALIER

Instituteur à la retraite et passionné d'histoire, Nicolas Izquierdo emmène les randonneurs retrouver les traces du passé : « aussi bien dans les sentiers oubliés, les canaux, les mines, l'artisanat, la vie paysanne que dans ce qu'il y a de plus présent dans le paysage ici : les ouvrages militaires ». Pas étonnant que ce fils de militaire soit fasciné par la riche histoire militaire des vallées frontalières du Briançonnais.

La ligne Maginot

- Vallon des Acles, Clarée : plusieurs cols de la vallée de la Clarée permettent de passer en Italie et l'histoire du vallon des Acles est aussi celle de la ligne Maginot et des résistants venus défendre ce bout de France pendant la deuxième guerre mondiale. Cet endroit a été un lieu de passage et de vie : une des clefs de la Clarée !
- Entre Cervières et Montgenèvre : comme un jeu de piste, Nicolas emmène les randonneurs à la découverte des très nombreux vestiges des fortifications qui empêcheront l'invasion italienne en 1940. Il parlera des combats qui s'y sont déroulés et des conditions de vie des hommes, en parcourant une partie de la Ligne de Résistance, toujours émaillée de barbelés, tranchées, trous individuels de combat, cagnas, abris métro, pilules briançonnaises, blockhaus...

Du 13/06 au 16/09/2022, sur réservation, tous les jeudis.
Sorties journée. Tarif: 30 € par pers.

La vie paysanne - sur les traces de Marilou, Françoise et Mamès

Cette randonnée fait découvrir la vie des anciens, entre le village de Cervières et l'Alpe, ou la vie s'étageait en fonction des saisons. 'On faisait le ménage' comme on dit : entre les champs, les bêtes, les maisons, le seigle d'août, le foin, la source et tant d'autre taches du quotidien paysan.
Après une traversée du village en grande partie détruit en 1944, nous monterons en hors-sentier facile ou par le vieux chemin muletier. Avant, on se remuait d'une maison à l'autre, toujours pour travailler. Nous irons 'Sur le chemin des Églantines' de Marilou Labourdenne. Nous écouterons 'Françoise et Mamès' de Jacques Serizier...
Ceux qui le souhaitent peuvent terminer par la visite de la Maison Faure-Vincent Dubois, maison paysanne du XVIIIe, classée Monument historique, qui rassemble une riche collection d'objets du quotidien.
Tarif unique par personne : 20 € la demi-journée,30 € la journée
Du 13/06 au 16/09/2022, tous les lundis sur réservation.

Nicolas Izquierdo, 06 73 75 17 89, izquierdo.nicolas@wanadoo.fr

LA HAUTE MONTAGNE

RANDONNER SUR LE GLACIER

La randonnée glaciaire jusqu'au Col de la Lauze depuis la gare de 3200 m du Téléphérique de La Grave est un itinéraire grandiose sans difficultés techniques, qui permet d'approcher les bases de l'évolution sur glacier.
Sortie à la journée. Tarif : 115 €/pers. + téléphérique.
Groupes de 3 à 6 personnes. Engagement : 350 €.
Bureau des Guides de La Grave
04 76 79 90 21, www.guidelagrave.com

© P. Domeyne

EN FAMILLE

LE GLACIER - DESSUS ET DESSOUS

A La Grave, tout le monde peut découvrir ce milieu extraordinaire en couplant la visite de la grotte de glace avec la balade glaciaire facile avec un guide. Profiter de la lumière limpide du matin pour faire une balade sur le glacier où le panorama promène les yeux au loin et pénétrer ensuite dans les entrailles du glacier grâce au parcours sécurisé de la grotte de glace pour explorer un univers aux luminosités magiques.

Accès au glacier les Téléphériques des Glaciers de la Meije de mi-juin à mi-septembre. Balade commentée sur le glacier sur réservation, auprès du Bureau des Guides de La Grave. Tarif : 30 € par pers, 26 € enfant (à partir de 6 ans) + téléphérique – 5 pers minimum. Durée 1h30. Visite non-accompagnée de la grotte de glace.
www.la-grave.com

COTÔYER LES SOMMETS

« Wild Trekking »
Les accompagnateurs du Bureau Montagne Horizons aiment tout particulièrement se promener en dehors des sentiers balisés et des chemins classiques, faire des randonnées aventure sur des parcours sauvages, contemplatifs et sportifs où il n'y pas que la montée qui coupe le souffle. Leur concept Wild Trekking : les sorties se déroulent à minima sur 60% hors des sentiers balisés, en petits groupes.
Niveau : difficile
Adulte : 65€ / journée
Adolescent : 45€ / journée
Forfait / engagement : 250€ / journée
Bureau Montagne Horizons
06 74 20 87 06
bureaumontagnehorizons@gmail.com
www.horizonslameije.com

Cap 3000 autour de l'Izoard
L'ascension d'un '3000', c'est l'ivresse des cimes et le bonheur de l'avoir fait. Pour randonneur confirmé ou sportif averti. Nous emprunterons des parcours quelques fois « sportifs » loin des sentiers et des itinéraires balisés. Il faudra utiliser parfois ses mains pour s'élever et ne pas être sujet au vertige !
Tarif unique : 37 €. Age min. : 12 ans
Bureau Montagne Visa Trekking
06 77 10 63 08
www.bureaumontagne-visatrekking.fr

Pointe des Cerces ou mont Thabor ?
Vous choisirez le plus sauvage ou le plus accessible ? Dans la haute vallée de la Clarée, Rémi, emmène les randonneurs à la découverte de l'univers minéral des sommets dolomitiques qui trônent au-dessus d'un fond de vallée idyllique. Avec un minimum de 1000m de dénivelé positif à la journée, vous allez atteindre des sommets culminants à plus de 3000m d'altitude.
Adulte : de 40 à 50 €
Enfant : de 25 à 30 €
Forfait / engagement : de 140 à 220 €.
De Fil en Cimes, 06 32 21 91 08,
www.defilencimes.fr

NOUVEAU SÉJOUR

RANDO DÉTOX EN CLARÉE

De Fil en Cimes vous propose un séjour ressourçant, dans un site merveilleux, avec détox à travers le jeûne ou un monodiète, des balades et randonnées tous les jours dans beaux paysages de la vallée de la Clarée et bien sûr repos et relaxation dans un gîte confortable.
Au programme :
- Détox avec jeûne ou monodiète
- Balades et randonnées tous les jours
- Relaxation, éveil corporel.
- Accès au spa
- Massage
- Soin réflexologie plantaire
- Séance naturopathie

Les Intervenantes :
- Graziella QUERON, naturopathe et réflexologue (AESCULAPE école libre de naturopathie FENA)
- Marie HENROTTE, accompagnatrice en montagne & Naturopathe (AESCULAPE école libre de naturopathie FENA)

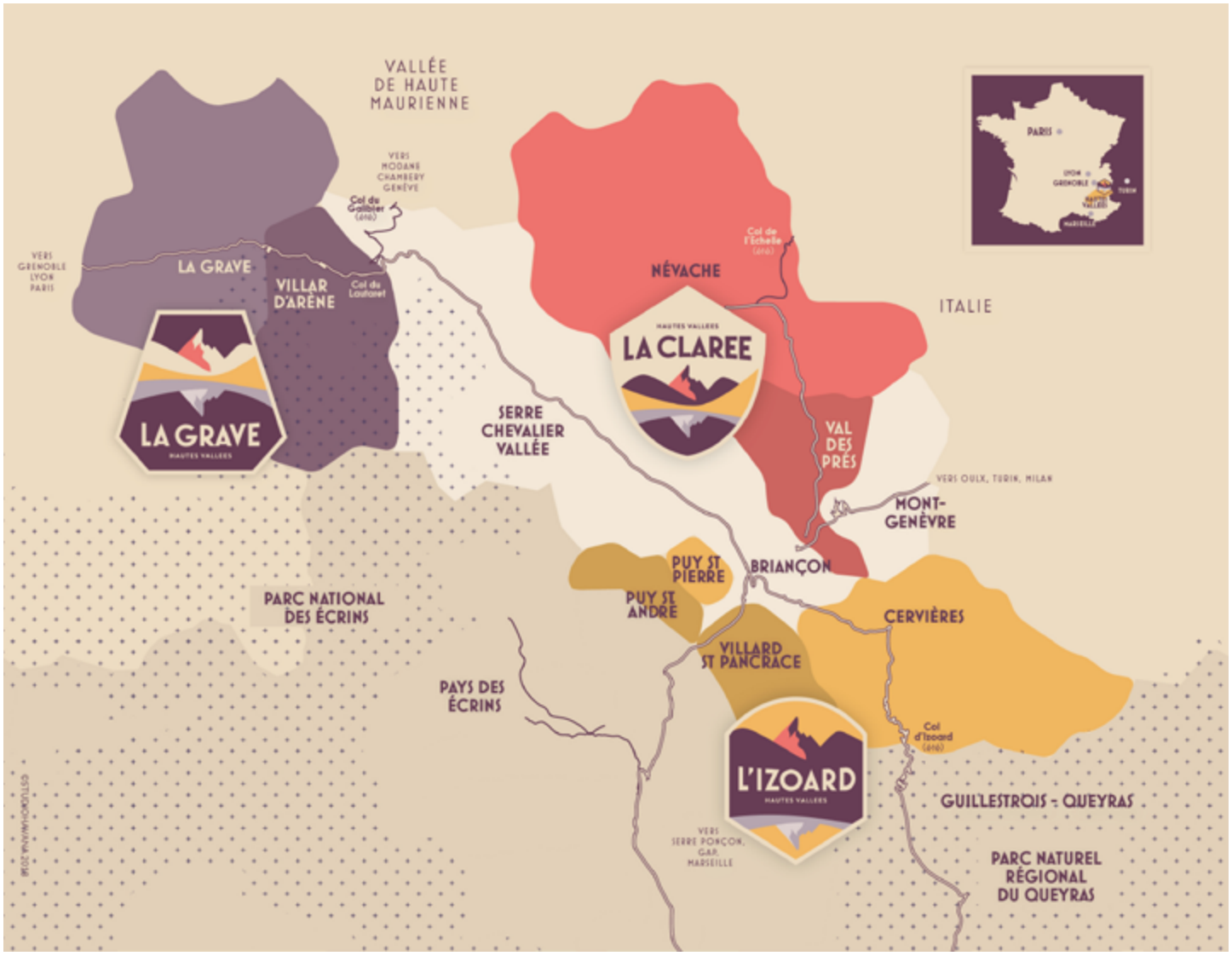
Niveau des randonnées : « peu difficile ». Hébergement à Plampinet (hameau de Névache) en chambre de 2 personnes avec salle de bain privée ou chambre individuelle.
18 septembre au 24 septembre 2022
5 jours, 6 nuits. Tarif adulte : 580 €
Date limite de réservation : 31.07.2022

De Fil en Cimes, Marie Henrotte, 06 32 21 91 08
www.defilencimes.fr

RANDO BIEN-ÊTRE

SÉJOUR L'ÉTÉ INDIEN À NEVACHE

Le mois d'octobre en Clarée voit se succéder le jaune des bouleaux et des trembles, le rouge des myrtilliers, le pourpre des églantiers, l'orange des sorbiers, et bien sûr le feu doré de la forêt de mélèzes. Le tout sur fond de ciel d'azur (le plus souvent) et de sommets saupoudrés de neige. Un régal pour les yeux et un magnifique sujet pour les photographes ! Au cours des randonnées, votre accompagnateur partagera son expérience de la photographie et sa connaissance de la vallée.
Séjour accompagné en étoile, niveau 2
6 jours, 5 nuits. Tarif : à partir de : 690€
09/10 - 14/10 & w16/10 - 21/10/2022
L'ECHAILLON HÔTEL SPA & ACTIVITÉS,**
04 92 21 37 30, www.hotel-echaillon.com



OFFICE DE TOURISME DES HAUTES VALLÉES

WWW.HAUTESVALLEES.COM

Bureau d'Information Touristique de La Grave
www.lagrave-lameije.com
04 76 79 90 05

Bureau d'Information Touristique de la Clarée
www.claree-tourisme.fr
04 92 20 02 20

Bureau d'Information Touristique de l'Izoard
www.izoard-tourisme.fr
06 07 07 31 08

Contact presse :

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