

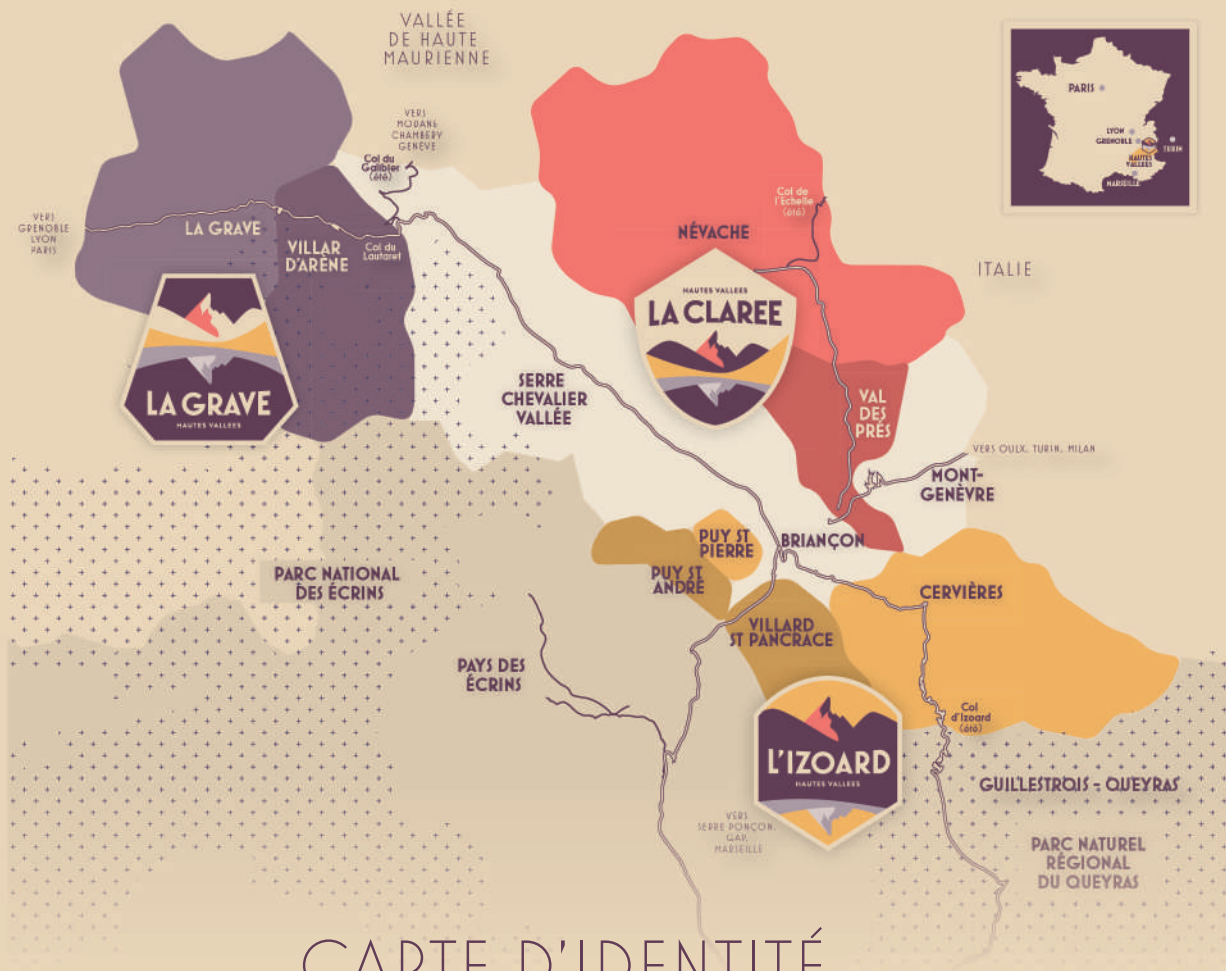


**LA GRAVE  
LA CLAREE  
L'IZOARD**

Dossier de presse  
hiver 2023 / 2024

À l'écoute de nos montagnes





## CARTE D'IDENTITÉ DES HAUTES VALLÉES

### 3 TERRITOIRES

La Grave, la Clarée et l'Izoard



### 8 VILLAGES

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

### 1 GRAND DOMAINE DE SKI FREERIDE :

La Grave La Meije



### 2 STATIONS DE SKI ALPIN FAMILIALES

Le Chazelet & Névache

### 3 GRANDS COLS

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



### 5 DOMAINES NORDIQUES :

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



**POINT CULMINANT :**  
La Meije **3983 M**

**36 SOMMETS**  
de plus de 3000 m

**25 GLACIERS**



**1 parc national :**  
**Parc national des Écrins**



**17 refuges**  
de montagne

Plus de **400 km**  
de sentiers vtt





© Cédric Tempier



© Thibaut Blais



© Alpes photographies

© Thibaut Blais



© Thibaut Blais

© Gauthier Monnet



© Alpes photographies



## Le mot de la rédaction

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

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

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

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

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

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



**LA GRAVE  
LA CLAREE  
L'IZOARD**  
HAUTES VALLEES



# SOMMAIRE

LA GRAVE .....	6
LA CLARÉE .....	8
L'IZOARD .....	10
TROUVER LE FLOW EN MONTAGNE .....	12
Micro-aventures & refuges .....	13
Le grand blanc .....	15
Souffler à fond .....	18
Freeride dans les vallons .....	22
Faire le plein de sensations fortes .....	24
SLOW LIFE AU VILLAGE .....	26
Apprendre le ski en famille .....	27
Les bonnes adresses .....	28
Les trésors des Hautes Vallées .....	30
Le coin bien-être .....	31
Retour dans le passé .....	33
Voyager autrement .....	35





©B.Boone

## LA BEAUTÉ DES CONTRASTES

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



©B.Boone

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

[www.lagrade-lameije.com](http://www.lagrade-lameije.com)

## POUR L'AMOUR DES MONTAGNES

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

## LES INCONTOURNABLES

1. Skier les vallons de la Meije
2. Monter au plateau d'Emparis
3. Se balader de village en village
4. Siroter une boisson face à la Meije
5. Passer une nuit en refuge





## LA MEIJE 3983 M

La Meije est l'une des montagnes les plus photogéniques des Alpes françaises, avec son beau profil, un grand glacier autour du cou.

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







## VALLÉES PRÉSERVÉES

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

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

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

[www.claree-tourisme.fr](http://www.claree-tourisme.fr)



©Soline Morattel

## LES INCONTOURNABLES

1. Se balader en haute Clarée
2. Passer une nuit ou deux en refuge
3. Skier nordique
4. Flâner dans les villages et hameaux
5. Monter au col de l'Échelle





## VILLAGES AUTHENTIQUES

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







©Cédric Tempier - ADDET

## TRADITIONS ALPINES

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

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

[www.izoard-tourisme.fr](http://www.izoard-tourisme.fr)



©OT Serre-Chevalier Briançon Vallée



## LES INCONTOURNABLES

1. Le col d'Izoard en snooc
2. Faire la tournée des fermes
3. La vallée des Fonts en ski nordique
4. Se balader en raquettes dans la forêt
5. Profiter de la vue en terrasse





**LE COL D'IZOARD 2360 M**

Autour du col d'Izoard, les vallées sont sauvages. Le ski s'y décline en randonnée et nordique.

Cent mètres sous le col, le refuge Napoléon, un des six construits sur les cols alpins, propose repas et encas dans une pièce de vie chaleureuse au coin du poêle. Et pour ceux qui le désire, on y reste la nuit.

Dans les domaines nordiques de Cervières-Izoard et de Villard-Saint-Pancrace, on fait aussi de la raquette, du ski hockey et du biathlon.



# TROUVER LE FLOW EN MONTAGNE



Dans ce chapitre, vous retrouverez des idées d'activités pour renouer avec l'essentiel à travers les sports de montagne qui font du territoire des Hautes Vallées un terrain de jeu sans limite. En mode découverte ou dépassement de soi, on reste au plus proche d'un environnement majestueux et sauvage.

La nature appelle à une déconnexion totale, qui réveille tous les sens et demande une présence absolue dans le moment présent. On oublie le temps qui passe, les désagréments du quotidien et peut-être même les écrans ?



# MICRO-AVENTURES & REFUGES

## LE RETOUR AUX SOURCES

Passer une nuit en immersion totale dans la douceur simple des refuges de montagne c'est l'ADN des Hautes Vallées.

Les nuits en refuge sont les plus anodines mais sont tellement spéciales lorsqu'on découvre le rythme acharné des gardiens de refuge et leur univers montagnard. C'est le retour aux sources, avec un repas partagé et des rencontres assurées pour discuter ensemble de ses aventures du jours et de ses projets du lendemain.



©Alpes Photographies

## LE REFUGE EN IZOARD

Nuit étoilée au col

- Refuge Napoléon, Cervières

Le refuge est niché à l'orée de la forêt, 100m sous le célèbre col d'Izoard. La piste partagée du col passe devant et on y monte en ski de fond, à pied ou en raquettes. On prend le temps pour se mettre au chaud pour un repas ou une tarte et une boisson chaude.



©Thibaut Blais

## EN HAUTE VALLÉE DE LA CLARÉE

Le royaume des chalets d'alpages

La plupart des refuges confortables sont des anciens chalets d'alpage restaurés et permettent de passer la nuit en pleine montagne. En hiver, les gardiens tracent régulièrement le chemin d'accès, qui pour chacun des refuges part de l'itinéraire nordique de la haute vallée de la Clarée.



©Thibaut Blais

## LA GRAVE ET VILLAR D'ARÈNE

Camps de base pour explorer les Ecrins

Les vues majestueuses sur les Écrins et ses glaciers sont de vrais trésors à observer sans modération. Les refuges offrent leur coin de paradis où le plaisir de se mettre au chaud et de rencontrer de nouvelles personnes démontrent d'une simplicité inégalable. Une chance pour partir explorer sur plusieurs jours, loin de tout, où les journées sont rythmées par le soleil.





## MICRO-EXPÉDITION NORDIQUE EN TIPI

Pour sentir sur sa peau la beauté sauvage de la vallée de la Clarée, on part par la forêt passer une nuit en tipi chauffé au poêle à bois. Après une petite randonnée en raquettes pour trouver notre lieu de campement pour la nuit, on fait à manger à la manière des trappeurs. La douce chaleur du feu de bois nous permettra de manger chaud et de dormir confortablement. Le lendemain, après avoir réalimenté le poêle pour préparer un bon petit déjeuner, nous démonterons ensemble le bivouac avant de repartir en direction de Névache.

*De décembre à avril. Niveau : peu difficile.*

*Tarif : 190€/pers. (groupe de 2 à 6 personnes). Repas à prévoir en plus.*

**De Fil en Cimes**

**06 32 21 91 08 / 06 58 35 74 73**

[www.defilencimes.fr](http://www.defilencimes.fr)

## FREERIDE & SES 1001 ÉTOILES

Deux jours de freeride pur dans les vallons du domaine des téléphériques des Glaciers de la Meije avec une nuit étoilée au refuge Évariste Chancel nous attendent. On goûte, le temps de deux jours, à l'immensité de la montagne pour profiter de chaque instant du lever au coucher du soleil. Le repas du soir et le petit déjeuner nous permettront de découvrir l'univers des gardiens de refuge et de se réchauffer après une journée à jouer dans la poudreuse. De là-haut, on en prend plein les mirettes avec des nuits étoilées qui seront des souvenirs accompagnés par le goût du génépi et de la bonne humeur.

*Tarif : 420.00 euros/personne (2 journées guide - 2 jours de forfaits - 1 nuit en refuge en 1/2 pension)*

**Band of Boarders**

**06 07 14 16 59**

<http://www.bandofboarders.net/>



©S.Morattel

## MI-MARS : 8E ÉDITION MARINS DES CIMES

L'événement est né il y a 8 ans, d'une rencontre avec deux navigatrices au refuge Buffère dans la vallée de la Clarée. La complémentarité et la similitude de la course au large et de la montagne devient alors une évidence. Cet événement est une rencontre entre marins et montagnards, pour des moments d'échange mêlés à la découverte du milieu montagnard et de la pratique du ski de randonnée. Les navigatrices se retrouvent pour randonner à ski dans la vallée de la Clarée. Les habitants peuvent venir à leur rencontre dans les refuges ou lors de soirées organisées dans les villages, avec projections de vidéos et retour d'expériences de courses sur l'océan.

<https://refugebuffere.com/programme-ete/marins-des-cimes/>



©Patrick Domeyne



# LA DÉCOUVERTE DU GRAND BLANC

## IMMERSION TOTALE EN TERRAIN CONNU

Entre Cervières et le Val de Suze, on voyage entre France et Italie en semi-itinérance pendant six jours et cinq nuits. On part en compagnie de Cathy, monitrice de ski nordique, pour découvrir les espaces isolés où les traditions montagnardes sont restées intactes.

Tarif : 715€ (matériels inclus)

**Cathy Caudart**

06 47 90 33 91

<http://www.randhautnordique.com/index.html>



©Michel Ducroux

## À LA CONQUÊTE DU PAYS DE LA MEIJE

### RAQUETTES AVEC LES ÉCRINS EN TOILE DE FOND

Un décor unique nous attend à Villar d'Arène. Cinq sorties accompagnées sont au programme pour se régaler en raquettes dans un terrain alpin et sauvage où le silence et le craquement de la neige règnent. Tout inclus, il ne reste plus qu'à vivre une belle aventure, nourri et logé à l'Hôtel Le Faranchin.

*De janvier à mi-avril. Niveau : fort*

*Tarif : 895€/pers7j/ 6 nuits/5 sorties accompagnées*

*Possibilité de réserver cette option pour le nouvel an.*

**Hôtel Le Faranchin**

04 76 79 90 01

<https://www.lefaranchin.com/>

### NOUVEAU LES FROMENADES : UNE FONDUE AU GRAND AIR

Partir en ski de randonnée ou en raquettes avec le but ultime de trouver THE spot de pique-nique, c'est ça la spontanéité ! De plus, le restauberge nous propose de préparer le repas pour faire une fondue locale en plein air. Du pain, du fromage, du saucisson et la bouteille de vin accompagneront notre aventure dans le grand blanc. On aura plus qu'à rajouter le tout dans le sac à dos avec notre kit de sécurité, nos affaires chaudes et notre gourde puis chausser les skis.

*Tarif : 30€ pour 2 personnes, 15€/ personne supplémentaire (hors boisson)*

**Le Restauberge La Reine Meije**

06 19 60 62 80

<https://reinemeije.com/product/fromenade/>





## SKI DE RANDO DANS LA HAUTE VALLÉE

Une semaine d'itinérance en ski de rando pour arpenter la vallée de La Clarée en long, en large et en travers avec Alain Tallaron, guide de haute montagne. Dans le massif des Cerces ou autour du Mont Thabor, on profite d'une semaine complète de déconnexion totale loin du portable pour s'émerveiller du monde qui nous entoure. C'est aussi une chance de gagner en autonomie en apprenant à préparer sa sortie de ski de randonnée entouré d'un professionnel de la montagne.

*Dénivelé positif jusqu'à 800/1000m par jour*

*Tarif : sur demande*

**Alain Tallaron**  
**06 08 30 69 09**

<https://www.alaintallaron.fr/ski-de-randonnee-dans->

## TREK EN REFUGES AUTOUR DES CERCES

La neige et les panoramas de la Clarée offrent un environnement hors du temps. Cinq jours en raquettes pour s'imprégner des paysages grandioses entre calcaire, lacs et pâturages, le tout pour être à l'écoute de la montagne. Les soirs seront sous le signe de la convivialité, les refuges nous accueilleront chaleureusement pour passer des soirées mémorables auprès du poêle.

*Dénivelé positif jusqu'à 800m par jour*

*Tarif : 5 jours - 590 € tout compris*

**Terres de Trek**  
**06 67 91 90 55**

<https://terresdetrek.com/raquettes/>



## NOUVEAU RANDO ET TERROIR

Depuis Puy-Saint-Pierre, on part pour une randonnée pour découvrir les produits du terroir. Le village perché offre une vue imprenable sur les cinq différentes vallées du Briançonnais d'où nous pourrions avoir une vue d'ensemble sur le patrimoine riche et l'histoire des montagnes tout autour. Nous finirons la randonnée par la visite de la ferme de Pralong et dégusterons quelques fromages.

**Bureau Montagne Briançon**  
**06 77 10 63 08**

<https://www.bureau montagne-briancon.fr/>



© Th. Blais



# LA CÉLÉBRATION DU SKI DE RANDO

## ÉVÈNEMENTS

### DANS LES HAUTES VALLÉES

Ces événements donnent la possibilité de traverser des paysages spectaculaires en ski de randonnée mais aussi de se former à la sécurité en montagne.

#### 16 DÉCEMBRE : PREMIÈRE NEIGE // VILLAR D'ARÈNE

Découverte et perfectionnement au travers d'ateliers de ski de randonnée et de recherche DVA. Animations par Turbodancing. Prêt et test de matériel possible (skis, chaussures, DVA).

Infos et inscription : Bureau des Guides de La Grave 04 76 79 90 21  
<https://www.lagrave-lameije.com/fr/evenements/premiere-neige>

#### MI-JANVIER : LA BUFFÈRE TRACE // NÉVACHE

La saison du ski de rando peut officiellement commencer avec la Buffère Trace !

Avec cette journée sous le signe des rencontres et de l'échange, on vient découvrir et adorer le mode de fonctionnement du ski de randonnée. Depuis Névache, on prend la direction du refuge Buffère par l'itinéraire partagé. Une fois au refuge, on peut tester du matériel Plum et Marmut, sur l'itinéraire qui monte à l'Échaillon. Mais aussi, on récolte des conseils importants de la part de professionnels de la montagne et bien sûr on profite de la vue sur la vallée et les sommets autour.

<https://www.claree-tourisme.fr/la-claree/evenements/la-buffere-trace-les-journees-du-ski-de-rando>



© Th. Blais

#### NOUVEAU DE PUY-SAINT-PIERRE AU COL DU PROREL

Nouvel itinéraire de ski de randonnée balisé depuis le parking du village de Puy-Saint-Pierre pour arriver 1000m plus haut au col du Prorel. On peut adapter le dénivelé au niveau de chacun car il y a plusieurs échappatoires possibles par les pistes.

6km, +500m/ 650m/ 1000m

#### MON PREMIER MINI-RAID EN RANDO

Une matinée en tête à tête avec la Meije pour faire nos premières conversions et découvrir les nouvelles sensations que procure le ski de randonnée. La joie de sortir des pistes damées pour goûter à la neige fraîche, tout en étant accompagné d'un professionnel de la montagne pour progresser en toute sécurité.

Ce petit raid permet de découvrir le ski de randonnée en douceur à partir de la station du Chazelet, et de passer une nuit en refuge en plein hiver.

Engagement privé : 390 € par jour (1 à 4 pers.), 430€ par jour (5 à 6 pers.).  
Nuitée en demi-pension : 54 € par adulte (refuge du Pic du Mas de La Grave).

**Bureau des Guides de La Grave**  
04 76 79 90 21  
[www.guidelagrave.com](http://www.guidelagrave.com)



© Th. Blais



# SOUFFLER À FOND

## 5 DOMAINES NORDIQUES SKI DE FOND IDYLLIQUE

S'immerger dans le calme d'un cadre où chalets d'alpage et chapelles emmitouflés de neige se suivent, avec comme seul bruit le clapotis des rivières et torrents. Bonne découverte !





## MA TRIBU À LA NEIGE

Loin du bruit et du monde, On part découvrir la montagne enneigée en famille. On sillonne la vallée de la Clarée, que ce soit en ski de fond, en raquettes mais aussi en chiens de traîneau. Au cœur de la nature, on crée les souvenirs de demain à observer les paysages et peut-être voir de nombreux animaux qui peuplent les montagnes.

*6 nuits en pension complète. 4,5 jours d'activités encadrées. Pendant les vacances scolaires.  
Tarifs : entre 990 €/personne et 1349€. Matériel inclus.*

**Chalet d'en Hô**

**04 92 20 12 29**

<https://www.chaletdenho.fr/sejour-raquettes-ski-de-fond-neige-hiver-famille.html>

## NOUVEAU LE NORDIC À FOND

S'élaner sur des pistes de velours avec comme objectif d'apprendre le ski de fond facilement dans un cadre spectaculaire, au cœur de la vallée de la Clarée c'est possible. Pour partir sur de bonnes bases, on découvre la variété du ski nordique avec du biathlon et on s'essaye au classique et au skating sur le domaine de Névache. Une semaine de ski nordique, avec des cours ludiques le matin et l'après-midi

*À partir de 6 ans, 9 cours et une journée complète, 275€*

*Les enfants doivent être munis du Nordic Pass hebdomadaire, qui n'est pas inclus dans le tarif.*

**ESF Névache**

**06 07 72 38 33 / 04 92 20 51 51**

<https://www.esfnevache.com/>

## L'INTÉGRALE : 70KM NON-STOP

Plusieurs fois dans la saison, de la Haute Clarée au col de l'Échelle, les pistes se retrouvent damées en même temps pour offrir de superbes conditions et la possibilité de faire des kilomètres et des kilomètres de glisse parfaite.

**Nordic Névache**

**04 92 21 19 19**

<https://www.nevache.fr/domaine-nordique-alpin/>

## LES ITINÉRAIRES NORDIQUES

- **Haute Vallée de la Clarée** 18km aller-retour
- **Col de l'Échelle** 10km aller-retour
- **Le col d'Izoard** 16km aller-retour
- **La vallée des Fonts** 24km aller-retour
- **Les Oules, Cervières** 6km aller-retour
- **Val-des-Prés - Plampinet** 10km aller-retour
- **Clot des Prés, Villard-Saint-Pancrace** 12km
- **Villar d'Arène**, 8km aller-retour





## NOUVEAU APPRENDRE LE SKI DE FOND AVEC VALENTIN

Moniteur à Cervières depuis 12 ans et accompagnateur en montagne, Valentin propose des cours de ski de fond pour tous les niveaux.

Tarif: à partir de 40€

**Valentin Fournier**  
06 08 73 72 63

## NOUVEAU CANI-SKI À VILLARD-SAINT-PANCRACE

Les chiens ne sont pas autorisés sur les pistes de ski. Mais sur le domaine nordique de Villard-Saint-Pancrace, un créneau pour le cani-ski est possible de 17h à 19h tous les vendredis pendant la saison, il faut en profiter !

Centre Montagne  
04 92 49 60 51

## NOUVEAU LE SNOOC AVEC TRISTAN

Le snooc, c'est une glisse facile et ludique, avec une montée en ski de randonnée et le fun d'une descente en luge. Tristan, un moniteur de ski toujours à fond, est un mec en or au delà de sa tenue jaune et nous amènera découvrir cette activité dans la joie et la bonne humeur

- Le col d'Izoard : à la journée
- La haute vallée de la Clarée : en demi-journée

Tarifs : demi journée : 60€/ adulte 40€/ jeune (11-18ans)  
& journée : 90€/ adulte 60€/jeune  
Tarif de groupe possible à partir de 7 personnes.

**So Snooc - Tristan Picatre**  
07 87 81 68 95  
<https://sosnooc.com/>



## CHIENS DE TRAÎNEAU

Bien emmitoufflés dans un traîneau, on part en balade avec les chiens pour sillonner la vallée. Si le cœur nous en dit, on pourra même apprendre à conduire l'attelage.

- L'Échaillon 04 92 21 37 30
- L'Empreinte Nordique 07 88 58 03 15







## PROFITER AUTREMENT UNE JOURNÉE NORDIQUE AU PAYS DE LA MEIJE

Le domaine nordique du Pays de la Meije à Villar d'Arène est un endroit propice pour une journée au grand air en famille. Une multitude d'activités est possible comme le ski nordique, le biathlon à la carabine laser, la luge, des séances de ski hockey, ou encore de randonner à pied avec le chien. De plus, au gîte le Pas de l'Âne, il est possible de boire un coup sur leur terrasse ensoleillée qui donne directement sur une patinoire. Le Parc national des Écrins organise, chaque semaine, des rencontres avec un garde pour observer et discuter de la faune en hiver, reconnaître les traces d'animaux dans la neige et en apprendre davantage sur le fonctionnement d'une zone protégée. En plus de ça, le domaine laisse également à disposition une paire de jumelles pour observer la faune.

Une location gratuite de pulka est possible pour partir en famille glisser sur les pistes.

**Magasin Juge Sport**  
04 76 79 95 04



## LES ÉVÉNEMENTS NORDIQUES DANS LES HAUTES VALLÉES

### Janvier : grande course départementale de Biathlon // La Clarée

KO sprint skating, véritable course de biathlon chronométrée en skating, pour le grand public et sportif amateur.

*Dès 10 ans.*

Infos et réservations : ESF Névache 06 07 72 38 88  
<https://www.claree-tourisme.fr/la-claree/evenements/grande-course-departementale-de-biathlon>

### Février: les nocturnes nordiques // La Clarée

Quatre soirées conviviales de ski de fond sur les différents sites nordiques de Montgenèvre, Val-des-Prés et Névache. Sous la forme d'un relais en duo, les courses prennent place sur une boucle et pour gagner il faut faire le plus de tours.

Comité d'Animations Nordiques  
Val Clarée - Montgenèvre  
06 49 74 41 77  
<https://www.claree-tourisme.fr/la-claree/evenements/les-nocturnes-nordiques-val-claree-montgenevre>

SUIVEZ-NOUS SUR STRAVA :  
HAUTES VALLÉES - LA GRAVE, LA CLARÉE, L'IZOARD  
**DES DÉFIS TOUT L'HIVER**





# FREERIDE DANS LES VALLONS

## C'EST PAS LA CAPITALE, C'EST LA GRAVE BB

FILM DE LA NOUVELLE GÉNÉRATION DE SKIBUM // LA GRAVE

Pierre-Louis CRET, plus connu sous le nom de Pilou, est un enfant du Pays de la Meije. Le ski, comme pour tous les enfants de La Grave et Villar d'Arène, c'est le sport national. Avec un groupe de jeunes, on embarque dans un voyage dans les entrailles de la haute montagne, en freeride mais aussi en ski de randonnée. Dans le film, on entendra beaucoup parler de ski bum, mais qu'est-ce qu'un ski bum ? Ce sont des skieurs qui n'ont qu'un seul but dans l'hiver : skier le plus possible. Dans ces 30 minutes de La Grave BB, on suit les aventures de la nouvelle génération de ski bum et ça promet quelques surprises !



© Thibaut Blais

## DÉCOUVERTE RIDER EN FAMILLE

Les vallons de la Meije et de Chancel peuvent paraître impressionnants, mais en étant accompagnés, on découvre le monde de la haute montagne en toute sécurité et en famille ! Prendre les télécabines jusqu'à 3200m au pied du glacier de la Girose, on apprend les techniques pour skier sur un glacier mais aussi on découvre le goût de la liberté de dévaler les pentes d'un domaine vierge de toute piste damée avec très peu d'indications pour retrouver son chemin. Les professionnels de la montagne nous accompagnent pour connaître les itinéraires de base avec des conseils pour se sentir à l'aise dans le hors-piste. Le midi, on fera un stop au refuge Chancel, qui se trouve sur l'itinéraire des vallons du même nom, pour recharger les batteries avec un bon repas et reprendre des forces avec une bonne part de tarte. C'est l'occasion de passer une journée forte en sensations !

**ESF La Grave**  
04 76 79 92 86  
<https://www.esf-lagrange.fr/>

**3 AU 7 AVRIL 2024 :**

## **LE DERBY DE LA MEIJE // LA GRAVE**

La course mythique du Derby de la Meije rassemble 800 coureurs venus des 4 coins de la planète. Après deux jours de reconnaissance et d'ateliers de sécurité montagne, les concurrents se lancent à l'assaut des vallons de la Meije avec leur engin de glisse de prédilection. Certains y vont pour gagner, d'autres pour le côté convivialité, en équipes avec des costumes fantaisistes. Le vendredi soir, place aux festivités avec concerts et remise des prix dans de nombreuses catégories.

<https://www.lagrange-lameije.com/fr/evenements/derby-de-la-meije>



## LES TÉLÉPHÉRIQUES DES GLACIERS DE LA MEIJE

À La Grave - La Meije, il n'y a pas de pistes, à part deux petites bleues sur le glacier. Les skieurs viennent des quatre coins du monde pour skier ce domaine unique, mondialement connu pour le freeride, où la montagne majestueuse est laissée dans son état naturel. Les Téléphériques des glaciers de la Meije ouvrent la porte des bennes vers la haute montagne et ses glaciers ainsi qu'à 2150m de dénivelé tout terrain, damés uniquement par les skieurs.

*Tarif 2022 : forfait journée adulte 55€, forfait journée jeunes 42€.*

Première découverte du domaine (sorties guidées en groupe avec le forfait et matériel de sécurité inclus) :

- Bureau des guides de La Grave 04 76 79 90 21
- ESF La Grave 04 76 79 92 86
- SnowLegend 06 81 97 03 25
- Band of Boarders 06 07 14 16 59

<https://la-grave.com/>



# UN COCKTAIL DE SENSATIONS FORTES

## UN UNIVERS COMPLÈTEMENT GIVRÉ

### PAS FROID AUX YEUX

On découvre l'univers merveilleux de la glace, accompagné d'un guide de haute montagne. Une fois les crampons ajustés et les piolets en main, on s'habitue aux différents équipements et on apprend les différentes techniques d'évolutions pour prendre du plaisir. C'est l'émerveillement à coup sûr !

Tarif 2022 : 115€

### VERS L'AUTONOMIE

Au hameau des Fréaux, lorsque les températures chutes, le lieu est réputé pour ses nombreuses cascades de glace de tous niveaux. Trois jours de stage sont alors possibles pour progresser en cascade de glace avec un professionnel de la montagne. On commencera par apprendre les bases puis à reconnaître les bonnes conditions de glace et les manipulations de corde pour ensuite évoluer dans de bonnes conditions.

Tarif 2022 : 390€

**Bureau des Guides de La Grave**

**04 76 79 90 21**

[www.guidelagrave.com](http://www.guidelagrave.com)



© Th. Blais

## DU 12 AU 14 AVRIL 2024 : LE MEIDJO TÉLÉMARK FESTIVAL // LA GRAVE

Le Meidjo Télémark est un rassemblement sur trois jours, organisé par des télémarqueurs passionnés du Pays de la Meije. C'est l'occasion de découvrir le domaine de La Grave ainsi que la pratique du ski télémark, le tout dans un décor grandiose à 3600 mètres d'altitude. Durant le week-end, l'association propose des projections, des échanges autour de la pratique de la montagne, des initiations télémark encadrées par des professionnels et de bons repas, le tout dans la bonne humeur et la convivialité.

[www.meidjotelemark.com](http://www.meidjotelemark.com)



© Th. Blais



## SE LAISSER PORTER PAR LE VENT FACE À LA MEIJE

Un col avec un panorama digne d'un sommet, de la neige assurée de décembre à mars, une route ouverte en hiver et du vent pour voler, autant dire le col du Lautaret !

Ce col culmine à 2058m d'altitude et relie la vallée de la Haute Romanche à la Guisane. C'est le paradis des kiteurs d'hiver, il y a du vent et de l'espace pour se sentir pousser des ailes dans l'un des meilleurs spots de snowkite d'Europe.

Pour apprendre ou affiner votre technique, l'école de Kite Légende propose des cours de snowkite au col du Lautaret pendant la saison d'hiver. On commence l'expérience avec la formule découverte de 3h à 130€

Kite Légend

06 79 20 08 56 / 06 20 05 03 07

<https://www.kitelegende.fr/ecole/presentation-cours/>



© L.Josserand



© Magda Molinari

### 20 JANVIER 2024 : SNOW RUGBY // COL DU LAUTARET

Au col du Lautaret, entre Alpes du Sud et Alpes du Nord, le rugby se joue même au milieu de l'hiver à 2058 m d'altitude. Relancé en 2021, l'événement connaît un bel essor, avec une ambiance chaleureuse malgré les températures bien négatives. C'est du rugby à 5 dans de la neige avec un début du tournoi en milieu de matinée. Un bon moyen de se rassembler et de passer une journée avec vue sur les Écrins.

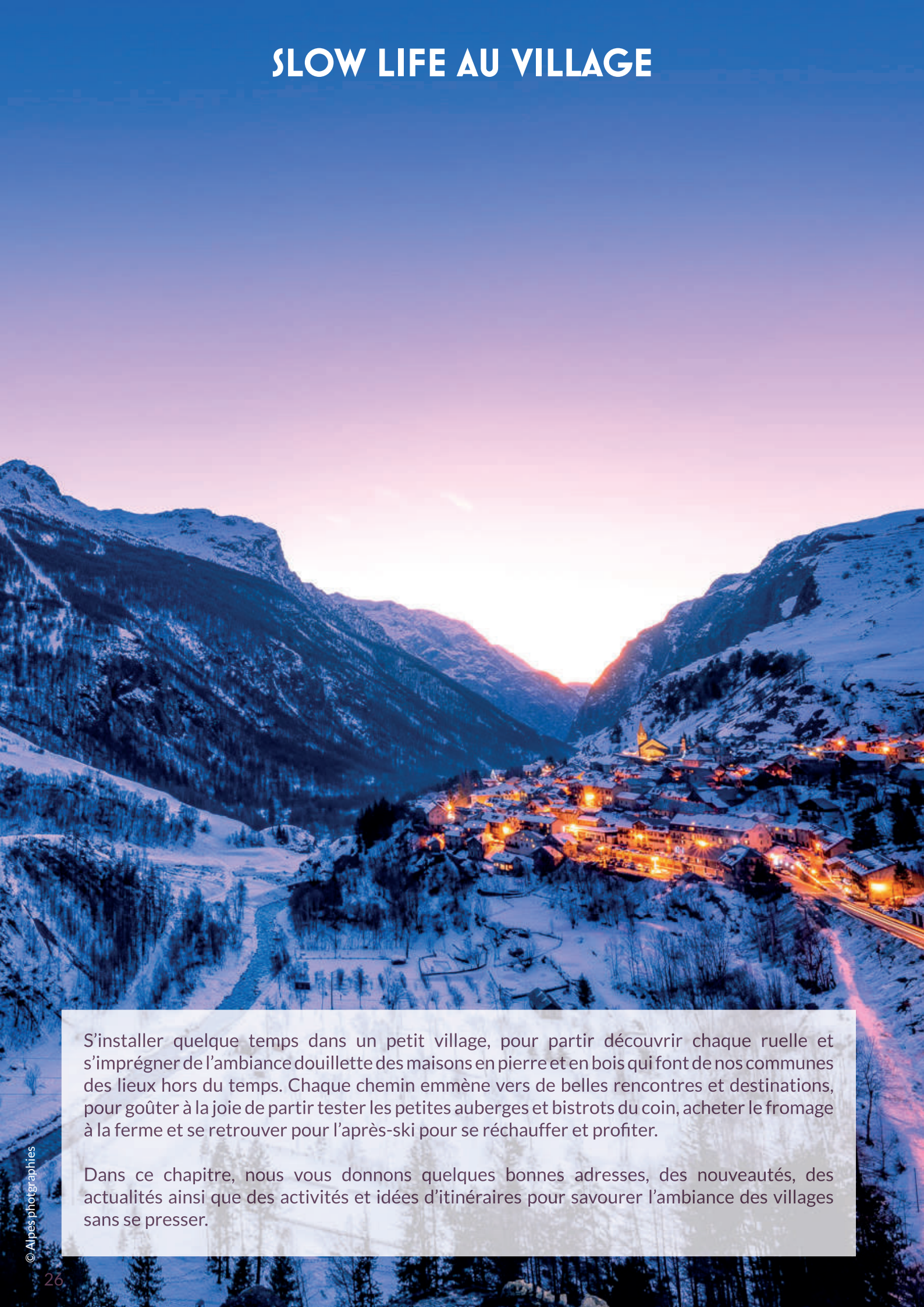
<https://rcbriancon.ffr.fr/>



Cascade de glace dans les Fonts de Cervières © Th. Blais



# SLOW LIFE AU VILLAGE



S'installer quelque temps dans un petit village, pour partir découvrir chaque ruelle et s'imprégner de l'ambiance douillette des maisons en pierre et en bois qui font de nos communes des lieux hors du temps. Chaque chemin emmène vers de belles rencontres et destinations, pour goûter à la joie de partir tester les petites auberges et bistrot du coin, acheter le fromage à la ferme et se retrouver pour l'après-ski pour se réchauffer et profiter.

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



# APPRENDRE LE SKI EN FAMILLE

## STATIONS VILLAGE, LES ENDROITS PARFAITS

### VILLAGE SOLEIL

Sur les pentes ensoleillées du Chazelet, on trouve tout, des pistes vertes aux hors-pistes de proximité. Cette petite station sécurisante, loin d'être une usine à ski, offre un terrain idéal pour débiter et progresser. En prime : panorama majestueux sur la Meije et ses glaciers. Au départ du télésiégi côté Emparis, un vaste plateau panoramique attend les randonneurs.

Pistes : 2 vertes, 1 bleue, 3 rouges

Ouverture prévue : 23/12/2023

Tarif journée : 20.00€/adulte - 18.00€/enfant de - de 11 ans.

Montée randonneur au plateau d'Emparis : 8 €

[www.chazelet.com](http://www.chazelet.com)



© B.Boone

### VILLAGE NATURE

À Névache, on pourra profiter de deux pistes de ski alpin, non reliées entre elles, un petit plus pour varier les plaisirs durant notre séjour.

La piste verte de Champ Bellet, au hameau de Sallé, est un espace ensoleillé aux douces pentes idéales pour goûter aux premières joies de la glisse. À l'ubac, c'est la piste rouge de Bois Noir qui descend la forêt de pins et de mélèzes, offrant les joies de la glisse aux cascadeurs en herbe.

C'est le terrain idéal pour débiter et progresser en ski alpin, c'est avant tout un bon moyen d'éviter la foule des grandes stations. Les parents pourront laisser leurs enfants skier en toute quiétude.

Esf nevache

06 07 72 38 33 / 04 92 20 51 51

<https://www.esfnevache.com/>



© ESF Névache



© G.Monnet

### UNE BELLE AVENTURE COLLECTIVE

Victime d'un incendie en septembre 2021, le télésiégi du bois noir a été reconstruit collectivement et inauguré le 29 janvier 2023. Plus d'une quarantaine de bénévoles ont participé au chantier et une centaine de donateurs ont également pu accompagner les aides financières de l'État, de la commune et de l'assurance. Le télésiégi aurait pu arrêter de fonctionner avec cet incendie, mais les locaux en ont décidé autrement.



# DU NOUVEAU DANS LES BONNES ADRESSES

## NOUVEAU L'HÔTEL D'IZOARD DEVIENT LE PETIT CERF !

Situé au pied du col d'Izoard côté Briançonnais, on se retrouve au centre du village de Cervières, pour profiter de son charme et des différentes activités nature. Au Petit Cerf, on peut y dormir, y manger le midi comme le soir mais aussi juste passer pour boire un verre, ici on ne rigole pas avec l'après-ski. Dans une ambiance chaleureuse et décontractée, on retrouve guides et clients en train de débrief leur sortie, des fondeurs revenant des Fonds de Cervières ou encore des familles qui descendent du col d'Izoard.

*Ouverture de décembre à fin avril et de fin mai à fin septembre*

**Le Petit Cerf Lodge**

06 43 93 83 64

<https://www.hotel-petitcerf.com/>



© Le Petit Cerf

## NOUVEAU GÎTE AUBERGE LA MAISON DE CATHERINE, AU CŒUR DE PUY-SAINT-PIERRE

Gaëlle et Jérôme accueillent les visiteurs toute l'année. Aux fourneaux, Jérôme propose une cuisine traditionnelle et colorée pour le plaisir des yeux et des papilles et Gaëlle est au service, toujours prête à répondre à toutes les questions. Le gîte est situé proche du domaine de ski alpin et du téléphérique du Prorel. Il sera également possible de chausser les skis de randonnée directement depuis Puy-Saint-Pierre pour tester le nouvel itinéraire de ski de randonnée et rejoindre le sommet du col du Prorel.

*Chambre double : à partir de 77€*

*Menu du jour à midi*

**La maison de Catherine**

04 86 99 55 87



© Thibaut Blais

## NOUVEAU LA LUGE A FOIN, À NÉVACHE

Ambiance montagne garantie

Dans un décor de pierre et de bois, on s'y sent comme dans un chalet. On retrouve une ribambelle de mets faisant honneur à la gastronomie alpine comme la traditionnelle fondue au fromage, mais aussi des plats cuits à l'ancienne au charbon tels que la raclette ou la braserade.

Le plat phare : la Potence, une viande flambée au génépi qui donne un goût savoureux à la garniture au-dessus de laquelle elle est suspendue. Plus qu'un plat, un spectacle qui émerveillera vos yeux et vos papilles !

**La Luge à foin**

04 92 58 02 79

<https://lalugeafoin.fr/>



© La Luge à Foin



## NOUVEAU LE LOU RATEL DEVIENT LE BISTROT DE LA MEIJE

Ce bar/ restaurant a trouvé reprenneur en début d'été, que ce soit pour un café, le repas du midi ou pour admirer le coucher de soleil sur le Râteau en première loge, on y sera bien installé. Il sera aussi possible de s'arrêter boire un coup en fin de journée pour débriefer sa journée intense de freeride et reprendre des forces avec des tapas.

**Bistrot de la Meije**

**04 76 79 92 10**

<https://www.lagrave-lameije.com/fr/ete/pratique/restaurants-et-bars/fiche-detail/bistrot-de-la-meije>

## NOUVEAU FULL STAR POUR LE CASTILLAN

Depuis l'extérieur, on pourra voir accrocher fièrement sur le balcon de l'hôtel restaurant Le Castillan une troisième étoile face à la Reine Meije. C'est au pied du téléphérique que Gaëlle et Marc nous accueillent dans la grande bâtisse du centre Bourg pour offrir un séjour féérique dans le village immaculé de blanc.

**Hôtel Restaurant Le Castillan**

**04 76 79 90 04**

<https://www.lagrave-lameije.com/fr/ete/hebergements/hotels/fiche-detail/hotel-le-castillan>



# LES TRÉSORS DES HAUTES VALLÉES

## S'IMAGINER ARTISAN APPRENDRE À TRESSER UN CABAS

Lucile Bou, Artisan d'Art, tresse de l'osier pour fabriquer des objets traditionnels mais aussi ceux du quotidien comme des corbeilles et des paniers. Apprendre cet art ancestral est possible avec les différents stages que la vannerie de la Meije propose sur un ou deux jours, selon la complexité du projet.

*Pour débutants et initiés.*

*Tarif stages : 80 € la journée, 160 € les deux jours.*

**Vannerie de La Meije**

**06 24 40 45 94**

**Boutique en ligne : [www.vanneriedelameije.fr](http://www.vanneriedelameije.fr)**



© Trip in Wild - Arnavielhe Betty



© La Maison des Bêtes à Laine

## LA RELÈVE DE LA GARDE À LA MAISON DES BÊTES À LAINE

Faustine et Pierre, ont récemment pris la relève de la maison des bêtes à laine et s'occupent désormais de nous faire découvrir les animaux de la bergerie mais aussi le métier de berger et d'éleveur. La visite est prévue tous les jours pour apprendre le travail de la laine de la tonte, au cardage jusqu'au filage.

*Tarifs : 6€/adultes et 5€/enfants*

*Vente de produits transformés à partir de la laine de leurs moutons toute l'année.*

**La Maison des Bêtes à Laine**

**06 75 97 82 77 / 06 95 13 05 07**

## VIN CHAUD AU FEU DE BOIS

Se ballader dans les ruelles de Névache en plein hiver et tomber nez à nez avec un chaudron rempli de vin chaud. Oui, c'est le rêve ! La boisson d'hiver est chauffée au feu de bois et embaume les ruelles de ces douces épices.

*Tous les soirs de 16h à 18h*

**La Boulangerie Le Cristol**

**04 92 20 39 78**



© Soline Morattel



# LE COIN BIEN-ÊTRE

## VOYAGE EN SCANDINAVIE **SKI DE RANDO ET SAUNA**

Accompagné, on découvre en douceur les sensations de glisse de ski de randonnée sur 2 jours. À partir de la station du Chazelet, on fait notre trace pour gravir des sommets et des cols qui nous rapprocheront de notre camp de base pour passer la nuit au refuge du Pic du Mas de la Grave. Cécile et son équipe nous accueilleront dans une ambiance chaleureuse et cocooning. Pour se relaxer après une journée passée dehors dans le froid, on laisse la chaleur du sauna nous revigorer !

Jour 1 : Nous nous rendons depuis La Grave en quelques minutes en voiture à la station du Chazelet. De là, nous profitons des remontées mécaniques de la station pour gagner de belles descentes par de courtes approches à ski de rando, autant d'occasions pour apprendre les gestes techniques essentiels à la pratique du ski de randonnée. On pose nos premières peaux de phoque pour pouvoir remonter les pentes puis lorsque la neige est glacée on apprend à monter les couteaux sur nos skis.

Jour 2 : Le lendemain, pour rallier le Chazelet, de nombreuses options sont possibles, en fonction des conditions et de la motivation des troupes : on a le choix entre le Petit, le Gros Têt, la Petite Buffe ou autre !

*Splitboard possible*

*Tarif 2022 : 390€ pour groupe de 4 personnes + 54€ nuitée de la demi-pension + 10€ sauna/personne*

**Bureau des guides de La Grave**  
**04 76 79 90 21**



© Thibaut Blais



### **FAIRE DU SPORT POUR ALLER MIEUX**

Odile s'est formée au sport sur ordonnance. Elle peut maintenant vous accompagner vers la guérison via le sport. Au programme, de l'escalade adaptée, de la marche nordique et de la randonnée bien-être comme aide thérapeutique.

**Odile MARTIN COCHER**  
**Pays de la Meije**  
**06 08 81 54 24**

### **MASSAGE DÉTENTE À LA GRAVE**

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

**Mountain Massage La Grave**  
**06 81 47 86 20**  
[www.massagelagrave.com](http://www.massagelagrave.com)





## LES ESPACES BIEN-ÊTRE DANS LA VALLÉE DE LA CLARÉE

- L'Échaillon 04 92 21 37 30
- Joie de vivre 04 92 21 30 96
- Cabinet d'Ostéopathie 06 73 64 04 43
- Massa Mundo Home 07 81 52 25 13
- Marie Devalle 06 81 11 39 79

<https://www.claree-tourisme.fr/la-claree/activites-dete/espace-bien-etre-et-detente>

## MON CHEZ MOI À PLAMPINET, CHOUCROUTAGE GARANTI !

Des maisons typiquement Névachaises nous accueillent chaleureusement au hameau de Plampinet. C'est du tout confort pour déconnecter totalement dans des lieux cocooning.

- Les Chambres d'Anavo,  
06 50 50 94 92 / 06 87 44 40 21
- Inspiration Montagne  
06 20 15 54 64



# RETOUR VERS LE PASSÉ

## OUVRIR GRAND LES YEUX

On s'immerge dans le XVe et XVIe siècle en visitant l'église et la chapelle de Plampinet suivie de la visite guidée de l'église St Marcellin à Névache. Elsa nous dévoile les secrets du passé qui pour certains ont été merveilleusement bien conservés comme les fresques murales. Alors, gardons bien les yeux et les oreilles grands ouverts, l'histoire nous sera transmise.

*Les mercredi de fin janvier à fin mars, à 14h pour Plampinet et 15h30 pour Névache. Tarif 2022 : 7€*

**L'atelier d'Histoire**  
**Elsa Giraud**  
**06 61 76 58 45**

## LES CAFÉS DU JEUDI AU REFUGE BUFFÈRE

Dans la vie, il y a un temps pour tout, et les jeudis après-midi peuvent être passés au refuge Buffère en compagnie de différents acteurs du territoire Haut Alpin. Chaque jeudi, un thème est mis en valeur en passant par le patrimoine, la nature, l'art et même le secours en montagne. Alors partons avec l'esprit curieux, nous ne serons pas déçus !

**Refuge Buffère**  
**04 92 21 17 04 / 06 60 50 58 15**  
<https://refugebuffere.com/les-rendez-vous-du-refuge/>

## LA MAISON FAURE-VINCENT DUBOIS À CERVIÈRES

La Maison Faure-Vincent Dubois, inscrite aux Monuments Historiques, est une maison musée, située dans le village de Cervières. Elle offre aux visiteurs un moment en immersion dans la vie quotidienne des paysans montagnards en plein cœur du XVIIIe siècle.

Le village de Cervières se trouve à 10 kilomètres de Briançon sur la route mythique du col d'Izoard. Ce gros bourg comptait, au 18e siècle, près de 1000 habitants. Malheureusement, une grande partie du village brûla en septembre 1944 lors de la libération de la région. Une seule ligne de maisons anciennes a résisté aux flammes. C'est dans l'une d'elles qu'est aménagée la Maison Faure-Vincent Dubois.

Restée intacte depuis le XIXe siècle, elle permet de vivre un moment intense au cœur même d'une famille paysanne. Développée sur 4 niveaux, on y trouvera tous les outils, le mobilier et les objets nécessaires aux dures activités quotidiennes des Cerveyrins d'autrefois...

**04 92 21 07 59**



© Soline Morattel





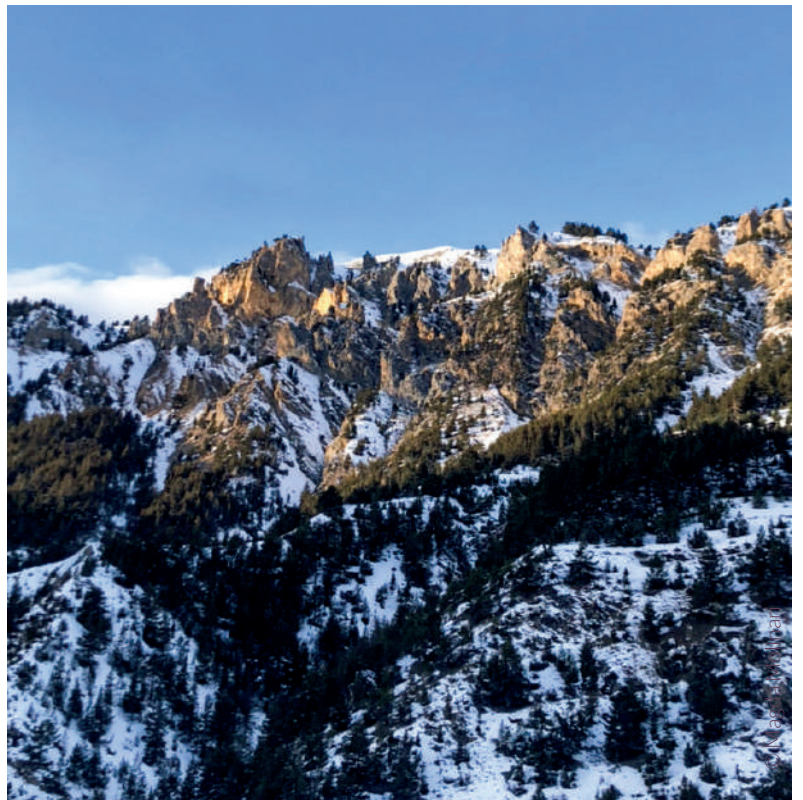
© Thibault Blais

## LA LIGNE MAGINOT AVEC LE FORT DES AITTES

En allant en direction des Fonts de Cervières, si nos yeux sont bons, on pourra remarquer dans les contreforts du Lasseron quelques signes que le Fort des Aittes existe. Ce fort est un ouvrage d'infanterie de la ligne Maginot, il se compose de 4 blocs, reliés par des galeries souterraines de 300m de profondeur, pouvant accueillir 80 hommes.

*Visites guidées pendant les vacances scolaires en hiver et en été.*

**Sur réservation auprès de Raymond  
Colomb  
06 65 40 48 80**



© Raphaël Marini



© Trip In Wild - Angélique Betty



# RANDONNER AUTREMENT

## L'HIVER ET SES RISQUES

### LE SKI DE RANDONNÉE, COMMENT ÇA MARCHE ?

La montagne en hiver devient un terrain de jeux exceptionnel, magnifique mais tout aussi complexe à appréhender. La neige, le vent, le froid, l'itinéraire qui se construit au gré des pentes et des obstacles, l'utilisation du matériel de sécurité, le choix du lieu sont des critères à prendre en compte lorsque l'on part pour une rando.

Le bureau des Guides de La Grave propose d'accompagner dans cette découverte de la montagne hivernale et sur le déroulé d'une journée en dehors des stations de ski.

Entre la lecture du BERA, le choix de l'itinéraire en fonction des critères nivologiques et météorologiques et le contenu du sac type, la préparation d'une ski de rando n'aura plus de secret pour nous !

tarif 2022 : 103€

<https://www.guidelagrave.com/produits/ski-de-randonnee-a-la-grave-journee-autonomie-vers-les-sommets-a->

## SÉCURITÉ MONTAGNE & FREERIDE

Dévaler les pentes de poudreuse c'est bien, en étant *safe* c'est mieux. Le domaine des téléphériques des glaciers de la Meije, c'est de la haute montagne, des risques d'avalanches, des crevasses et des barres rocheuses, alors on part serein avec un professionnel de chez Snowlegend et on teste le sac airbag Deuter pendant deux jours de formation montagnarde.

Tarifs : séjour tout compris à partir de 575€

**SnowLegend**  
06 81 97 03 25

<https://www.captainwild.com/sejours/ski-freeride-expert-a-la-grave-deuter/>



© Magda Molinari

## APPRENDRE À UTILISER UN ARVA

Vous voulez apprendre à utiliser votre DVA (détecteur de victimes d'avalanches) ?

Des professionnels de la montagne vous accompagnent :

- **ESF Névache** 06 07 72 38 33 / 04 92 20 51 51
- **Bureau Montagne Horizons** 04 76 79 92 59
- **Bureau des Guides de La Grave** 04 76 79 90 21

Nous sommes de plus en plus nombreux à vouloir profiter de la beauté des montagnes. Nos montagnes sont à la fois des lieux de calme et de contemplation, des lieux de travail et des lieux de vie pour la faune et la flore sauvage. Alors pour que cette cohabitation se passe au mieux pour tout le monde, voici quelques règles et conseils de bonne conduite.

**EN SAVOIR PLUS SUR LA CHARTE DU BON RANDONNEUR :**







© Thibaut Blais

**OFFICE DE TOURISME DES HAUTES VALLÉES**  
**WWW.HAUTESVALLEES.COM**

**La Grave**

[www.lagrave-lameije.com](http://www.lagrave-lameije.com)  
04 76 79 90 05

**La Clarée**

[www.claree-tourisme.fr](http://www.claree-tourisme.fr)  
04 92 20 02 20

**L'Isard**

[www.izoard-tourisme.fr](http://www.izoard-tourisme.fr)  
06 07 07 31 08

**Contact presse :**

Magda Molinari  
06 07 07 31 08 / 04 76 79 97 72  
[magda@hautesvallees.com](mailto:magda@hautesvallees.com)