

ÉTÉ 2015

Dossier de presse



COUPS DE CŒUR
★
LES SORTIES



- QUOI DE NEUF CET ÉTÉ ?
- SPÉCIAL ENFANTS
- MES VACANCES AVEC CHÉRI-CHÉRI
- VACANCES ENTRE SPORTIFS
- MES SORTIES CULTURELLES
- EPICURISME ET GOURMANDISES

Moi et mes vacances
DANS LES HAUTES-ALPES



Sommaire



QUOI DE NEUF
CET ÉTÉ ? 3

Moi et mes vacances

Les bonnes idées pour passer
des vacances inoubliables

Spécial enfants

Le meilleur des Hautes-Alpes
pour nos enfants



pages
4-9



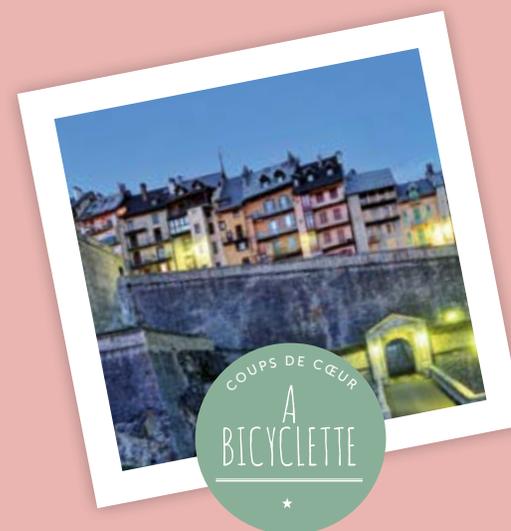
MES VACANCES AVEC CHÉRI-CHÉRI

Sélection d'escapades
romantiques pour s'aimer
comme au premier jour

VACANCES ENTRE SPORTIFS	16-17
MES SORTIES CULTURELLES	18-19
EPICURISME ET GOURMANDISES	20-21
J'ARRIIIVVEEEE	22

Quoi de neuf cet été ?

Tout est sous contrôle ! Valises bouclées
et check-list complète, c'est certain, nous
ne passerons pas à côté des nouveautés
de l'été dans les Hautes-Alpes.



Randonnée nature et patrimoine en VTT électrique

En chantonnant « Quand on partait de bon matin.
Quand on partait sur les chemins. A bicyclette », je
découvre le patrimoine Vauban de Briançon en VTT à
assistance électrique. Au programme de cette demi-
journée, la découverte des fortifications classées au
patrimoine mondial de l'UNESCO sur d'anciennes
routes militaires façonnées par le temps et devenues
des sentiers forestiers.

www.visa-trekking.com - 04 92 21 25 25 - 56 € par personne

Nouveaux parcours de trail

Amateurs de course à pied et de grands espaces,
on se prépare à prendre une bouffée d'oxygène !
Dans la vallée de la Clarée, deux nouveaux parcours
de trail s'offrent à nous au départ du Pont des
Amoureux, au hameau de La Vachette. A Vars,
ce sont trois parcours vert, bleu et rouge, avec un
dénivelé de 120 à 788 mètres, que nous sillonnerons
dans la réserve naturelle du Val d'Escreins,
surnommée le « petit Canada Varsinc ».

www.claree.fr - www.vars.com

Digital détox au Pays de la Meije

Pendant les vacances, je déconnecte au cœur des
alpages de Villar d'Arène dans le chalet-refuge de
Chamoisière. Après 2 heures de marche au départ
du village, me voilà à 2 106 mètres d'altitude dans
cette ancienne bergerie de 19 places entièrement
restaurée. Au calme, loin du tracas quotidien et de
mon smartphone, je peux enfin décompresser !

www.chaletrefugedechamoisiere.fr - 09 82 12 46 24

49 € par adulte (dîner, nuitée et petit-déjeuner)

Table étoilée

Mon coup de cœur gourmand se trouve dans le
Guillestrois, à Saint-Crépin. Dans cette bâtisse du
XVI^{ème} siècle, Sébastien Corniau, le chef du restaurant
Les Tables de Gaspard, vient de faire son entrée dans
le cercle très fermé des étoilés Michelin. Sa cuisine
généreuse de produits haut-alpins évolue au fil des
saisons pour le plaisir de mes papilles.

www.lestablesdegaspard.com - 04 92 24 85 28

Menu à partir de 17 € le midi et de 29 € le soir

Les vacances d'été, je les veux clé en main !
Pour moi, c'est LA solution parfaite pour profiter
d'offres originales ou de nombreuses activités en famille.

1. Séjour multi-activités en famille dans la Clarée

Les enfants sont comme des petits fous quand je leur apprends que nous allons passer les vacances à pratiquer leurs activités préférées. Rando, VTT, escalade, rafting et via ferrata, le programme est bien rempli ! Ils vont profiter pleinement de cette semaine multi-activités à Névache proposée par l'hôtel L'Echaillon.

www.hotel-echaillon.com - 04 92 21 37 30

A partir de 675 €/pers. les 5 nuits en pension complète

2. Qi Gong et randonnées dans le Queyras

Fatiguée par ces derniers mois de travail intense, je pars me ressourcer dans le Queyras. Pendant une semaine, je combine les séances de Qi Gong pour retrouver une énergie corporelle harmonieuse et les randonnées avec un accompagnateur en montagne. Ces vacances bien-être dans le Parc naturel régional du Queyras me font un bien fou.

www.queyras-reservation.com - 04 92 46 76 18

A partir de 568 €/pers. les 6 nuits en pension complète

3. Séjour eau vive à Serre Chevalier Vallée

En conseil de famille, le thème des vacances choisi à l'unanimité est l'eau vive. Nous partons donc à Serre Chevalier Vallée pour un séjour clé en main incluant la location en meublé de tourisme pour une semaine et 3 descentes au choix en rafting, air boat, nage en eau vive ou hot dog sur la rivière de la Guisane.

www.serre-chevalier.com - 04 92 24 98 80

A partir de 149 €/pers. les 7 nuits (base 4 pers.)

4. Séjour dans la peau des indiens

Avis aux aventuriers en quête d'émotions ! C'est parti pour deux jours d'aventure sur les traces des indiens. Près de la station de Vars, mes guerriers parcourent la montagne, se baignent dans les rivières et observent les marmottes. Après 3 heures de marche, nous arrivons dans un charmant campement de tipis au milieu de la réserve naturelle du Val d'Escreins où nous passons la nuit. Mes Loulous sont aux anges !

www.montagne-liberte.com - 06 15 07 28 85

150 €/adulte et 125 €/enfant (-12 ans) pour 1 nuit

5. Vacances en famille pour petit budget

Si comme moi votre budget vacances est limité, j'ai le bon plan de l'été ! Dans la station d'Orcières-Merlette 1850, ma tribu profite d'un séjour d'une semaine en meublé de tourisme au cœur de la station avec en bonus, l'accès illimité à la piscine et la patinoire de cette station labellisée Famille Plus.

www.orcieries.com - 04 92 55 89 69

A partir de 130 €/pers. les 7 nuits (base 4 pers.)

6. Week-end bien-être à moins de 300 €

Mamour ne rate pas une occasion de me chouchouter ! Ce week-end, il m'emmène à Montgenèvre, la plus italienne des stations des Hautes-Alpes, pour une escale bien-être à l'Anova Hôtel. Dans notre petit nid douillet à l'ambiance cosy et contemporaine, nous en profitons pour nous délasser avec un modelage du dos et un accès illimité au spa.

www.anova-hotel.com - 04 92 54 48 04

A partir de 139 €/pers. pour 1 nuit en chambre supérieure

Moi
et mes
vacances



CET ÉTÉ, JE PROFITE DE LA MER À LA MONTAGNE

Mes vacances idéales ? Du soleil, de l'eau, des montagnes en toile de fond et des activités nautiques pour toute ma tribu. Direction Serre-Ponçon et son lac bleu azur pour en profiter !

SERRE-PONÇON

★

Un lac, une histoire

Impossible de venir au lac de Serre-Ponçon sans faire une halte au Muséoscope. Dans un environnement ludique et interactif avec films, maquettes et animations, mes Loulous adorent découvrir l'histoire du deuxième plus grand lac artificiel d'Europe et de son barrage. Ils sont surpris d'apprendre que des villages ont été engloutis lors de la construction de cet ouvrage en terre, en 1955.

www.museoscope-du-lac.com - 04 92 54 50 00 - 9.90 €/adulte et 7.90 €/enfant

Raid en catamaran

Mamour réalise son rêve d'enfant en devenant capitaine d'un bateau. Au club nautique alpin d'Embrun, il participe à un raid en catamaran sur le lac de Serre-Ponçon. Toutes les conditions sont réunies pour qu'il vive 4 jours de stage exceptionnels. Il se perfectionne avec un moniteur diplômé d'Etat et son aventure se termine en apothéose avec une cinquième journée complète de navigation.

www.cna-embrun.com

04 92 43 00 02 - 160 € le stage
(2h par jour + 1 journée complète)

Fitness paddle

C'est vrai, je suis addict au paddle ! Si je peux vous donner un conseil pour garder la forme, c'est de le pratiquer en version fitness. Echauffement à la rame, exercices d'équilibre et de souplesse, je suis parfaitement à l'aise sur cette large planche de surf. Un petit moment de détente rien qu'à moi sur les plus beaux spots du lac de Serre-Ponçon.

www.glisscool.com - 06 50 38 25 91

22 € pour 1h30 de fitness paddle

Snack english bus

Je ne rêve pas, je suis en train de déjeuner sur la terrasse d'un bus anglais au bord du lac. Toute ma tribu est séduite par le concept et nous passons une agréable journée dans ce lieu unique à Crots. Espaces cosy, plage et concerts, tous les ingrédients sont parfaitement dosés dans ce snack. Nul doute, « Le Bus » est the place to be de l'été !

Serre-Ponçon Windsurf & Snack Bus
06 62 77 27 33

Initiation au kitesurf

APPRENDRE LE KITESURF EST LE NOUVEAU DÉFI DE MAMOUR. IL DÉCOUVRE COMMENT GLISSER SUR L'EAU AVEC CETTE PLANCHE TRACTÉE PAR UNE VOILE. APRÈS UNE HEURE DE THÉORIE À COMPRENDRE LES THERMIQUES ET À DOMPTER SA VOILE, PLACE À 3 HEURES DE SPORT DE GLISSE. ENCORE QUELQUES SÉANCES ET CHÉRI-CHÉRI AURA RELEVÉ SON DÉFI AVEC BRIO.

www.altitude-kite.com

06 52 59 32 58 - 150 € la séance de 4h
ou 600 € les 5 séances



Ce soir, c'est « apéro bateau »

L'apéro, c'est sacré ! Avec les copines, c'est le moment où on se retrouve pour rire de tout et se raconter les potins. Pour notre dernière soirée à Serre-Ponçon, nous embarquons toutes les six avec notre capitaine pour un « apéro bateau ». Coucher de soleil et promenade sur le lac, l'ambiance est tout simplement féérique.

www.sudescapades.com - 06 23 34 92 25
210 € pour 6 (avec capitaine)
ou 90 € pour 6 (sans capitaine)

Pyrotechnie sur lac tous les mercredis

Waouhhh ! Toute ma tribu est émerveillée devant ce spectacle de pyrotechnie que nous offre la commune de Savines-le-Lac. Tous les mercredis soir du 15 juillet au 19 août, ces tableaux de lumière et de feu illuminent le ciel des Hautes-Alpes lors des « Mercredis de Feu ». Un moment magique et festif accompagné d'animations pour nos p'tits bouts.

www.savinois.com - 04 92 44 31 00

Tout le monde en selle !



Avant, je vivais une relation compliquée avec mon vélo... mais ça c'était avant de venir dans les Hautes-Alpes. Avec ou sans assistance électrique, je suis Mamour dans ses ascensions de cols de montagne et mes ados sur les Bike Parks.



Sensations fortes sur le Bike Park des Orres

Prête à tout pour Mamour et les Loulous, me voilà embarquée dans leurs aventures sportives aux Orres, l'un des meilleurs spots de VTT des Alpes. Après les avoir impressionnés sur les 15 pistes de descente du Bike Park, dont la nouvelle piste rouge qui a ouvert cette année, je suis d'attaque pour affronter les modules du North Shore.

www.lesorres.com - 04 92 44 01 61



★
ÉVASION
EN DOUCEUR

Champsaur, Serre-Ponçon et Queyras en vélo électrique

Envie d'évasion ? Faites comme moi et testez les vacances itinérantes en vélo électrique. Grâce au travail de 3 hôteliers, je sillonne avec mon moniteur les paysages du Champsaur, les balcons du lac de Serre-Ponçon et les gorges du Guil menant au Queyras. Ces trois vallées me dévoilent leurs secrets au gré de ce séjour dont je profite tout en douceur.

www.slowbiketour.fr - A partir de 1340 €/pers.

(6 nuits, pension complète, accompagnement et vélos inclus)

Montgenèvre, destination VTT

Fan de VTT, Mamour a choisi Montgenèvre pour nos vacances d'été. Maintenant que la station a intégré le réseau Alpi Bike Resort, il est impatient de rider sur ce domaine unique reliant Montgenèvre à 8 stations italiennes. Avec plus de 50 parcours freeride de différents niveaux, des downhill et plusieurs centaines de kilomètres d'itinéraires tracés, c'est certain nos vacances seront sportives ! Et cerise sur le gâteau, du 14 au 16 août, les meilleurs VTTistes assurent le spectacle lors de la Finale de la Coupe de France (cross-country & descente).

www.montgenevre.com - 04 92 21 52 52



Devenir un champion avec les conseils d'un pro

Comme mon homme veut devenir un champion de vélo, je réserve notre séjour à Vars, la station d'entraînement et d'oxygénation d'Alexandre Geniez, coureur cycliste professionnel de la Française des Jeux. Durant la semaine, il peut découvrir trois parcours proposés par le champion, allant de 115 à 128 km. Et pour clôturer ses journées bien remplies, Chéri-Chéri apprécie de récupérer à la piscine et lors de séances de massage.

www.vars.com - 04 92 46 51 31 - A partir de 245 €/pers.

(7 nuits + 1 randonnée journée avec un guide + 2 massages + 3 entrées piscine)

MES RENDEZ-VOUS VÉLO

27 - 28 juin

CYCLOSPORTIVE SERRE CHE LUC ALPHAND. ASCENSION DES COLS MYTHIQUES DES HAUTES-ALPES

Du 29 juin au 3 juillet et du 24 au 28 août

COLS RÉSERVÉS AUX CYCLISTES DE 9H À 12H

Tour de France dans les Hautes-Alpes

Quelle belle histoire d'amour entre le Tour de France et les Hautes-Alpes !

Le département est le plus visité par la Grande Boucle avec 76 arrivées / départs depuis 1922. Cette année, Gap sera résolument l'épicentre de la planète vélo :

- 20 JUILLET : ARRIVÉE À GAP
- 21 JUILLET : JOURNÉE DE REPOS À GAP
- 23 JUILLET : DÉPART DE GAP
- 25 JUILLET : PASSAGE PAR LE GALIBIER ET LA GRAVE

25 - 26 juillet

4^{ÈME} MANCHE DE LA COUPE DE FRANCE D'ENDURO AUX ORRES

25 - 26 juillet

CYCLOSPORTIVE RISOU-QUEYRAS JOLLYWEAR SUR LES TRACES DE L'ÉTAPE DU TOUR DE FRANCE 2014

Décrochez la lune

MONTÉES NOCTURNES CYCLISTES
- 31 JUILLET : COL DE CHABRE
- 5 AOÛT : MONTÉE DE RISOU

LES COUPS DE CŒUR DE L'ÉTÉ

spécial enfants



5



6



3

Être une bonne maman, c'est un métier à plein temps, y compris pendant les vacances ! On se doit de dénicher les « coups de cœur » de nos Loulous pour être la meilleure des mamans.

1. Blob jump, késako ?

Catapulter son frère dans l'eau, c'est une activité qui plaît à mon Riri. Sur la base de loisirs de Serres, « La Germanette », mes deux loustiques sont fans du blob jump. Pendant que l'un grimpe à plus de 5 mètres de hauteur, l'autre s'installe sur un coussin d'air posé sur l'eau. Dès que mon Riri décide de sauter, c'est décollage immédiat avec atterrissage dans l'eau pour mon aîné.

www.blobjump05.com - 5 € le saut, 8 € les 2 - 06 62 41 03 79

2. Sortie en cani-kart

Pour trouver des activités originales aux enfants, je ne manque pas d'imagination. Dans le Champsaur, je les emmène tester le cani-kart. Installés dans cette petite voiture tractée par des chiens nordiques, Philippe les conduit pour une agréable balade en nature. Après le baptême en chien de traîneau cet hiver, je vais faire un carton avec ce choix d'activité.

www.alpi-traineau.com - 06 60 68 32 44 - 40 €

3. Douce nuit dans les arbres

Qui n'a jamais rêvé de dormir à la belle étoile, bercé par le vent ? Dans le Champsaur & Valgaudemar, ce rêve devient réalité après une demi-journée à crapahuter dans les arbres. C'est au milieu des feuillages, perchés dans les arbres, que nous dormons confortablement dans un hamac ou dans une tente pendola.

www.accompagnateurs-champsaur.com - 04 92 55 60 20

64 €/pers. (activité, nuit hamac et petit déjeuner bio)

4. Explorer les mines d'argent

Lors d'un voyage au centre de la terre, nous découvrons les mines d'argent de l'Argentière-La Bessée. Après une visite du musée, nous partons sur les traces du passé des mineurs dans les galeries souterraines, datant de l'époque médiévale et du XIX^{ème} siècle, de cette exploitation de minerai de plomb argentifère du Pays des Ecrins.

www.minesdargent.sitew.com - 04 92 23 02 94

8 €/adulte et 5 €/enfant pour 1h30 de visite

5. Ateliers Patri'mômes

Mes p'tits bouts découvrent l'histoire passionnante de Briançon lors des ateliers Patri'mômes. Avec un guide conférencier, les enfants de 6 à 12 ans abordent différents thèmes tous les mercredis et vendredis. Cette semaine, ils s'attaquent aux secrets du pain avec une visite de l'ancien four de la ville suivie d'un atelier pour façonner leurs petits pains.

www.ot-briancon.fr - 04 92 20 29 49 - 2 €/pers.

6. Plus près des étoiles

A Réallon, j'ai la chance de pouvoir initier ma tribu à l'astronomie. Tous les dimanches, la station propose des soirées à 2000 mètres d'altitude au pied des aiguilles de Chabrières. Depuis le télésiège du Clos des Aurans, la montée vers le lieu d'observation est exceptionnelle avec le lac de Serre-Ponçon en contrebas.

www.reallon-ski.com - 04 92 44 25 67

15 € par adulte et 10 € pour les jeunes (-18 ans)

Accros à la rando

Ouf ! J'ai trouvé la parade pour faire aimer la randonnée à mes Loulous. Sous les étoiles, en quadbike ou encore avec les ânes, ils vont devenir accros aux randonnées.

Nos amis les ânes

À Montgenèvre, mes Loulous n'ont d'yeux que pour ces adorables ânes ! Sur leur dos ou à leurs côtés, les kilomètres s'enchaînent dans le bonheur à travers les paysages de la vallée de la Clarée. Petite promenade ou longue randonnée, ils sont les compagnons idéaux pour faire aimer la marche à mes bambins.

www.ane.fr - 09 54 68 61 74
50 €/âne la journée



Cani-randonnée

C'est si facile de donner envie de gambader à mes petites têtes blondes ! Comment ? En cani-rando et attaché par un harnais à des chiens de traîneau, nous parcourons les kilomètres avec une facilité déconcertante sur les sentiers de Puy-Saint-Vincent.

www.lounoock.com - 06 09 80 90 57
30 €/adulte et 20 €/enfant - 10 ans

Safari photo à Serre-Chevalier Vallée

Les copines de ma chouquette étaient folles de jalousie quand elles ont vu ses dernières photos sur les réseaux sociaux. Après un stage avec Fred, elle est devenue une pro de la prise de vue en montagne. Capturer un instant, une émotion, des animaux, c'est devenu une seconde nature. Il faut dire que Fred sait où aller pour sublimer les paysages.

www.stagesphoto-fredmalguy.com
06 08 74 18 29 - 320 € la journée (3 pers. max)

Rando contée nocturne

Au crépuscule, j'emmène toute ma tribu en excursion pour écouter les légendes et les histoires qui animent les montagnes. Tranquillement, nous traversons la forêt et les alpages bercés par les récits de la conteuse. Les yeux de mes Loulous brillent de curiosité. Jamais ils n'oublieront ces contes alpins.

www.montagne-liberte.com
06 15 07 28 85 - 16 €/adulte et 10 €/enfant

Balade sur la magie des plantes

A RISOU, NOUS DÉCOUVRONS LES VERTUS CULINAIRES ET MÉDICINALES DES PLANTES LORS D'UNE RANDONNÉE. ON MARCHE ET CUEILLE TOUT EN APPRENANT LES USAGES DE CETTE FLORE MONTAGNARDE. L'OCCASION POUR MOI DE MÉMORISER LES POTIONS MAGIQUES DE GRAND-MÈRE POUR CHOUCROUTER ET GUÉRIR MA PETITE FAMILLE !

www.montagne-melezin.com
06 77 15 77 85 - 80 € pour les familles de 4

Balade en quad écolo

Dans Le Dévoluy, nous testons en famille un concept unique au monde, le Quadbike. Version écologique du quad, cet engin est une sorte de vélo tout terrain que l'on pilote en position assise. Très maniable, il permet d'avoir des sensations dès les premières descentes.

www.qbx-provence.com - 06 13 41 83 55
À partir de 22 €/heure

DES FESTIVALS POUR MES LOULOUS

Les vacances, c'est le moment de décompresser et de faire la fête avec mes Loulous. Ils ne vont pas être déçus avec les grands festivals jeune public organisés spécialement pour eux !



Du 15 au 31 juillet

Je lis et Jeux m'amuse, le nouveau festival autour du livre !

Une bibliothèque en pleine nature, autant dire que le concept me séduit. En plus des espaces livres, mes bébés adorent écouter les contes, les raconte-tapis, les kamishibai et participer aux ateliers créatifs. Deux semaines qui leur (re)donnent le goût de lire, de découvrir et d'apprendre notamment grâce à la journée thématique de geocaching au sommet du Palastre à 2278 mètres d'altitude.

www.champsaur-valgaudemar.com - 04 92 49 09 35



Du 11 au 15 août

Echo des mots, le festival autour du conte

Mes enfants débordent d'imagination ! Je me demande même parfois où ils vont chercher tous ces personnages et ces mondes imaginaires. Alors, je ne vous raconte pas leur enchantement quand je leur ai proposé d'aller au Festival L'Écho des Mots, à Pont-du-Fossé. Cinq jours de contes en musique, en balades ou sous forme de spectacles et de magie au cœur de la vallée du Champsaur. D'autant que la programmation de cette 10^{ème} édition leur réserve de belles surprises avec la présence de Michèle Nguyen, Molière du meilleur spectacle jeune public, et le magicien Raymond Raymondson.

www.festivalechodesmots.fr - 04 92 55 95 71

Du 16 au 18 août

Potes de Marmot's, le plus grand festival jeune public des Hautes-Alpes

« Maman, papa, n'êtes-vous pas trop vieux pour le festival Potes de Marmot's ? » À croire que ce rendez-vous à Guillestre est interdit aux plus de 12 ans. Mais Mamour et moi, nous sommes de grands enfants. Comme eux, on veut voyager dans ce monde imaginaire pour voir les déambulations des créatures féériques ainsi que les spectacles de cirque et de magie. Un univers fantastique avec de nombreuses animations comme les ateliers Consom'Acteurs auxquels nous participons pour fabriquer nos produits made in Hautes-Alpes.

www.festival-enfant.com - 04 92 24 77 61

NOS ESPACADES BOHÈMES



Baronnies Provençales

Situation amoureuse : c'est le big love. Les idées ne manquent pas dans le Buëch pour être raide dingue de sa moitié. Alors suivez le guide, pour savourer cette destination entre Alpes et Provence et découvrir le nouveau Parc naturel régional des Baronnies Provençales.

Escale dans le Parc naturel régional des Baronnies Provençales

Senteurs provençales, villages perchés, vieilles pierres, ciel bleu... Chouchou et moi adorons la douceur de vivre provençale que procure ce nouveau Parc naturel régional créé en décembre 2014. Au fil des 34 communes haut-alpines situées dans cet espace, nous découvrons, au cœur des Alpes, un patrimoine et un savoir-faire local aux influences méditerranéennes.

A nous les belles balades !

www.baronnies-provencales.fr - 04 75 26 79 05

Jouer les Robinsons chics

Nous sommes séduits par la quiétude de cet ancien hameau du XVI^{ème} siècle qui abrite 5 charmantes cabanes d'hôtes dispersées sur plusieurs hectares de forêt. Avec Mamour, nous choisissons comme refuge la cabane Persée et ses deux terrasses cosy privatives qui offrent une vue imprenable sur les Baronnies Provençales. Le lieu est idéal pour se ressourcer en amoureux et profiter de la piscine et du bain norvégien.

www.terredesbaronnies.com

04 92 51 25 08 - A partir de 672 € la semaine avec petit-déjeuner

Exprimer son âme d'artiste

Pour réveiller mon âme d'artiste, Chéri-Chéri souhaite que je participe à des ateliers d'aquarelle. A Aspres-sur-Buëch, tous les mercredis, je laisse exprimer sur la toile mes sentiments et ma perception des paysages que je peins. Colorées et simples, mes œuvres me ressemblent. Chéri avait raison, cet atelier m'a révélé !

L'Atelier dans le pré - 06 81 29 44 64 - 80 € la journée (matériel fourni)

Entre montagne et Provence dans les Gorges de la Méouge

Tous les sens sont en éveil lors de cette randonnée dans les Gorges de la Méouge. Nos yeux sont émerveillés par les eaux turquoise de cette rivière dès que nous partons avec notre guide explorer la flore des Baronnies Provençales. Sur ce site classé Natura 2000, Chouchou adore sentir les parfums de thym et lavande... Moi, je ne pouvais pas finir cette excursion sans une petite baignade dans les cascades et piscines naturelles de la Méouge.

www.tourisme-laragne.fr - 04 92 65 09 38

Flâner dans les champs de lavande

A La Faurie, dans la dernière distillerie de lavande artisanale des Hautes-Alpes, je retrouve ce doux parfum de mon enfance. Fabien, le propriétaire des lieux, nous ouvre les portes de cette exploitation authentique. Lavande fine, aspic et lavandin, ces variétés n'ont plus aucun secret pour nous. Une balade agréable que nous clôturons avec Mamour en achetant des huiles essentielles et des plants de lavande pour le jardin.

Distillerie Les Pusteaux - 04 92 58 14 19 - 3 €/adulte - Gratuit pour les enfants (-12 ans)



Week-end de charme à cheval

Mamour ne cesse de me surprendre à chacune de nos escapades. Ce week-end, direction le Buëch pour un séjour à cheval. Dans un cadre idyllique, au cœur de la forêt, nous découvrons la ferme auberge de Moissière dans laquelle nous passons une soirée et une nuit exceptionnelles. Le lendemain, nous remontons en selle pour de nouvelles aventures en pleine nature.

www.les-sabots-de-venus.com

06 32 83 11 64 - 290 €/pers. tout inclus

La Méouge



Une nuit sous la voûte céleste

ASTRONOMES EN HERBE, CHÉRI ET MOI, NOUS VOULIONS ABSOLUMENT PASSER UNE NUIT DANS UN OBSERVATOIRE D'ASTRONOMIE POUR CONTEMPLER LE CIEL. A MOYDANS, LES CONDITIONS OPTIMALES NOUS PERMETTENT DE RÉALISER CE RÊVE. C'EST DANS UN OBSERVATOIRE UNIQUE EN EUROPE QUE NOUS DÉCOUVRENT LES INSTALLATIONS ET LA SALLE DE CONTRÔLE AVANT DE PLONGER NOS YEUX DANS LA VOÛTE CÉLESTE. NOUS SOMMES IMPRESSIONNÉS PAR CET IMMENSE TÉLESCOPE AU CENTRE DU DÔME QUI NOUS OFFRE LA CHANCE D'ADMIRER LA LUNE, LES PLANÈTES ET LES GALAXIES.

www.obs-bp.com - 04 92 66 68 16

419 € pour 2 personnes pour une nuit

la montagne comme terrain de jeu

Les vacances farniente, très peu pour moi !
Je suis une femme active et j'ai besoin de bouger.
Ça tombe bien, j'ai quelques idées pour les
vacances. Mamour et mes amis vont être ravis !



Les sports outdoor font leur show

MON ÉTÉ DÉMARRE SUR LES
CHAPEAUX DE ROUES DANS
LES HAUTES-ALPES. DU 7 AU
10 MAI, LE BRIANÇONNAIS,
LE GUILLESTROIS ET
L'EMBRUNAIS ACCUEILLEN
LA 3^{ÈME} ÉDITION DE
L'ÉVÉNEMENT SPORTIF
OUTDOORMIX FESTIVAL.
KAYAK, VTT, ESCALADE,
STAND UP PADDLE,
SLACKLINE... AU TOTAL
CE SONT 9 DISCIPLINES
OUTDOOR EXTRÊMES QUI SONT
MISES À L'HONNEUR. UN ROAD
TRIP CONVIVIAL QUI PROMET
DE GRANDS MOMENTS DE SPORT
ET DE BELLES SOIRÉES EN
MUSIQUE.

www.outdoormixfestival.com

La nuit des refuges

Avez-vous déjà dormi dans un
refuge de montagne ? Le dernier
samedi du mois de juin (le 27 cette
année), une trentaine de refuges
des Hautes-Alpes ouvre leurs
portes pour passer la nuit et faire
découvrir la montagne à travers
des randonnées et soirées à thème.
Ecrins, Champsaur, Valgaudemar,
Clarée, Meije, Queyras, nous avons
l'embaras du massif pour cette
soirée inoubliable en tête à tête
avec Dame Nature.

www.hautes-alpes.net - 04 92 53 62 00

Découverte de la rando glaciaire

Encore une fois, je suis Chouchou
dans ses nouvelles aventures en
m'essayant à la rando glaciaire à
La Grave. Bien équipée et encadrée
par un guide, me voilà embarquée
avec ma moitié sur des itinéraires
grandioses passant par le Col de la
Lauze, le Col du Clot des Cavales,
au cœur du massif des Ecrins.
Une première approche sans
difficulté qui me donne envie
de recommencer.

www.guidelagrave.com - 04 76 79 90 21
100 €/pers. la journée

Le tour des refuges en Valgaudemar

Bouger et changer d'air, mes
deux indispensables de l'été.
Avec Mamour et un couple d'amis,
nous partons de refuge en refuge
en totale immersion dans le
Valgaudemar, au cœur du Parc
national des Ecrins. 7 jours de
randonnées itinérantes en toute
liberté entre cirques glaciaires,
cascades et lacs d'altitude.

www.champsaur-valgaudemar.com
04 92 49 09 35 - A partir de 395 €/pers.
en pension complète

Via Ferrata dans les gorges d'Ailefroide

C'est au pied des plus hauts
sommets des Hautes-Alpes et dans
le deuxième centre d'alpinisme
français que nous pratiquons la Via
Ferrata pour une demi-journée.
Le cadre est somptueux pour ce
baptême du feu dans les gorges
d'Ailefroide. Ponts de singe,
passerelles, passages à flanc de
paroi, nous longeons ce canyon
dans son intégralité avec des
passages sportifs en fin de parcours.

www.guides-ecrins.com - 04 92 23 32 29
A partir de 39 €/pers. (6 max)

Nouvelle maison du Parc national des Ecrins à Vallouise

Avant de partir explorer le Parc
national des Ecrins, je me rends à la
nouvelle maison du Parc, inaugurée
à l'été 2014. Ludique et interactive,
je découvre la faune et la flore
de cet espace naturel grâce aux
animations, ateliers, conférences
et expositions qu'elle propose.

www.ecrins-parcnational.fr



Cet été, je fais le grand saut. Mais
pas n'importe où ! Sur l'aérodrome
de Gap-Tallard, l'un des meilleurs
spots au monde de parachutisme.
Je découvre que le site est unique
en Europe pour ses conditions
aérogologiques. Eh oui, ce n'est pas
rien !

Comme le bassin gapençais bénéficie d'influences
méditerranéennes, l'ensoleillement hors norme
permet plus de 330 jours de vol par an. Et ce n'est
pas fini ! La qualité de l'air est excellente avec un faible
taux d'humidité et la présence de massifs préalpins fait
obstacles aux aléas météo.

Je suis chanceuse de pouvoir « m'envoyer en
l'air » sur ce site où l'aérogologie est exceptionnelle.
Montgolfière, ULM, hélicoptère, planeur... tous les
aéronefs volent à partir de cet aérodrome qui mobilise
l'ensemble des corps de métiers liés à ce secteur
économique, de la formation à la maintenance en
passant par les services associés.

www.gap-tallard.com - 04 92 54 32 10

I believe I can fly... Oui, mais comment?

En baptême de l'air

Pour mon premier envol, je laisse les commandes au
moniteur. Bien encadrée, je profite de l'instant présent
et je me laisse porter.

VOL DE DÉCOUVERTE EN MONTGOLFIÈRE

Nous sommes impatients de prendre place dans la
nacelle de notre montgolfière pour découvrir les
Hautes-Alpes vues du ciel. Après un décollage tout
en douceur, nous profitons de ce voyage paisible
avec un panorama incroyable sur l'arc alpin et plus
particulièrement les massifs des Ecrins et du Dévoluy.
230 €/pers. (1h minimum de vol)

En m'initiant

J'aime vivre pleinement tout ce que j'entreprends.
Alors pas question de laisser le moniteur tout faire à
ma place, moi aussi je veux être pilote d'un jour.

INITIATION AU VOL PENDULAIRE EN ULM

Aux commandes d'un ULM, Mamour vit un rêve
éveillé. Après l'approche théorique et un premier vol
de découverte, c'est le moment pour lui de prendre
les commandes de son aéronef lors du deuxième vol
à double commande.
295 €/pers.

En me formant

Je veux voler de mes propres ailes alors je prends les
choses en main et je m'inscris à des formations pour
voler ou sauter dans les airs.

FORMATION PARACHUTISME

Telle une James Bond Girl en mal d'adrénaline, je
me laisse tenter par une formation à la chute libre
avec comme objectif de pouvoir sauter en toute
autonomie. Je commence par une formation
pédagogique puis six sauts à 4000 mètres d'altitude
accompagnés avant de finir en beauté avec deux
sauts en solo. Les sensations sont incroyables !
1335 €/pers. (4 à 5 jours de stage)



Bicentenaire de la Route Napoléon

Mordue d'histoire, je profite de notre passage dans les Hautes-Alpes pour rappeler à ma tribu que nous fêtons en 2015 le bicentenaire de la Route Napoléon. Oui, c'est en mars 1815 que Napoléon 1^{er} partit de l'île d'Elbe pour reconquérir le pouvoir à Paris, marquant ainsi le début de la période des « cent jours ». L'occasion de leur expliquer que la route qui porte son nom retrace son épopée entre Golfe Juan et Grenoble en passant par les Hautes-Alpes.

www.hautes-alpes.net - www.route-napoleon.com

Mes sorties culturelles

En vacances, j'ai besoin de faire une pause culture pour m'ouvrir à d'autres horizons. Pour moi, c'est le moment de prendre le temps de découvrir des expositions, des sites historiques et des festivals.

Exposition « Napoléon dans les Hautes-Alpes »

A la mairie de Gap, je voulais absolument découvrir cette exposition gratuite de Jean-Pierre Jaubert, historien passionné par Napoléon. A travers anecdotes et témoignages de partisans ou adversaires de l'Empereur, il raconte le « Vol de l'Aigle » dans le département.

En juillet & août

www.gap-tourisme.fr - 04 92 52 56 56

Randonnée « A la découverte du paysage de la Durance au passage de Napoléon »

Avec un accompagnateur en montagne, nous partons en famille sur les pas de Napoléon à la rencontre d'un grognard, l'un de ses plus fidèles soldats. Nous en profitons aussi pour découvrir le patrimoine naturel et historique des villages haut-alpins comme Le Poët, Upaix, Ventavon et Monétier-Allemont.

www.tourisme-laragne.fr - 04 92 65 09 38



Gourmandise : menus « Napoléoniens »

Nos excursions sur les pas de Napoléon nous mettent en appétit ! Nous nous rendons dans l'un des restaurants de l'étape gourmande de « Tallard - Barcillonnette » pour goûter aux plats que l'Empereur aimait déguster. Sans doute l'étape préférée de mon glouton de Mamour !

www.tourisme-tallard-barci.com

04 92 54 04 29

19^{ème} édition Festival de Chaillol

CHAQUE ÉTÉ, J'EMMÈNE MA TRIBU AU FESTIVAL DE CHAILLLOL. C'EST NOTRE RENDEZ-VOUS CULTURE DE L'ÉTÉ. CETTE ANNÉE, IL FAUDRA CHOISIR UNE DATE ENTRE LE 17 JUILLET ET LE 12 AOÛT POUR ASSISTER À L'UN DES CONCERTS CLASSIQUE, JAZZ OU POPULAIRE MAIS AUSSI POUR PARTICIPER À L'UNE DES BALADES MUSICALES DANS LES VALLÉES DU CHAMPSAUR & VALGAUDEMAR ET DU BUËCH.

www.festivaldechaillo.com



Musique en Dévoluy

Nous ne pouvons pas rater le 30^{ème} anniversaire de ce festival de musique. Du 16 juillet au 20 août, la programmation met à l'honneur des artistes classiques, pop et jazz, au sein de la Chapelle Mère-Eglise surplombant le village de Saint Disdier. Un rendez-vous éclectique sympathique et une soirée anniversaire le 5 août avec de nombreux spectacles.

www.ledevoluy.com - 04 92 58 91 91



Festival Messiaen au Pays de La Meije La Grave

Du 11 au 19 juillet, je retrouve mes amis amateurs de musique contemporaine au Pays de La Meije pour le festival Messiaen. Référence en la matière, il propose pour cette 18^{ème} édition une programmation autour de l'influence de l'Asie sur la musique occidentale. Les pointures de la musique contemporaine rendront hommage à Olivier Messiaen, au rythme de ses chefs d'œuvres et de leurs créations.

www.festival-messiaen.com

Patrimoine en croquis à Vars

Tous les jeudis du 16 juillet au 20 août, j'ai rendez-vous avec la nature et le patrimoine de Vars. Avec les conseils avisés de l'aquarelliste Sophie Doat-Sallès, nous partons croquer l'histoire et les richesses des hameaux de St Marcellin, Ste Marie et Ste Catherine. Après une petite marche, nous trouvons le spot pour mettre sur toile nos impressions et cette nature magnifique.

www.vars.com - 06 82 74 66 14 - gratuit

Video Mapping à l'abbaye de Boscodon

Sensibiliser les jeunes à l'histoire ce n'est pas toujours simple ! Alors pour éveiller la curiosité de mes ados sur le site de l'abbaye de Boscodon, je leur propose un spectacle unique de video mapping. Sur la façade sud de l'abbatiale, Erik Lorré projette à la nuit tombée, des animations de lumière. Un spectacle magique proposant une succession de tableaux poétiques, oniriques et interactifs.

www.abbayedeboscodon.eu - 5 € /pers. - Gratuit (-12 ans) - 6, 9, 16, 21 juillet et 2, 6, 13, 20 août

★
EPICURISME ET
GOURMANDISES

MES PÉCHÉS MIGNONS...



Ce n'est plus un secret pour personne, je suis une vraie gourmande. Ma philosophie : manger en me faisant plaisir, alors pas question d'entendre parler de régimes ! Surtout quand les Hautes-Alpes m'offrent ce qu'il y a de meilleur.

Cuisiner les produits du marché en amoureux

Parce que Chouchou est un bon mangeur et parce qu'il ne sait pas cuisiner, on s'offre un petit week-end de cours de cuisine dans le sud des Hautes-Alpes. Au marché provençal, nous choisissons les légumes, les fruits et les fromages pour notre repas du soir. De retour en cuisine, place à la préparation avant la dégustation. Plus d'excuses, maintenant c'est Mamour aux fourneaux !

www.la-tete-en-lair.com - 04 92 21 93 61 - 220 € les 2 nuits pour 2 pers.

La route des saveurs & savoirs

Chéri et moi sommes amoureux de bonne cuisine et de traditions. Bref, nous sommes gourmands et curieux ! Alors sur cette route des saveurs & savoirs du Queyras-Guillestrois, nous partons à la rencontre des 60 artisans pour partager leur amour du terroir et des savoir-faire haut-alpins.

www.queyras-montagne.com - www.guillestrois.com

Faire ses courses vite et bien au drive fermier

Cette idée de drive fermier pour consommer local me plaît ! J'achète en ligne les produits 100% haut-alpins d'une trentaine de producteurs et je vais les chercher ! On trouve absolument tout, de la viande jusqu'aux céréales en passant par les produits cosmétiques... C'est unique en région PACA et c'est fantastique !

www.drive-fermier05.fr - 06 18 19 07 98 - Points de relais : Gap et Le Bersac

Fabriquer des tourtons chez Myriam

Chez Myriam à Orcières-Merlette 1850, j'apprends tous les secrets de la fabrication des tourtons, qu'ils soient salés ou sucrés. Grâce à ses recettes, je les prépare à la perfection ! Le produit emblématique de la vallée du Champsaur est maintenant roi dans ma cuisine. Mes copines restent sans voix à chaque fois qu'elles les goûtent.

www.orcieries.com - 04 92 55 89 89 - 8 €/pers. - Dès 12 ans

« Hautes-Alpes Naturellement », la qualité dans mon assiette

Avec «Hautes-Alpes Naturellement», je sais ce que je mets dans l'assiette de mes bouts de chou. Tous les produits de cette marque proviennent du département, un engagement de qualité qui me plaît ! C'est toute la chaîne agro-alimentaire qui s'engage du producteur au distributeur en passant par les restaurateurs.

www.produitsdeshautsalpes.fr

Déjeuner en refuge

Un bon menu randonneur, voici la parade pour faire monter mes Loulous vers les cimes. A La Chapelle en Valgaudemar, ils ne sont pas déçus par la table gourmande du refuge du Gioberney. Perché à près de 2000 mètres d'altitude dans un cadre idyllique, on savoure ce moment sur la grande terrasse avec vue sur la cascade du Voile de la Mariée.

www.refuge-du-gioberney.com - 04 92 55 27 50

Découverte d'un cépage oublié

Adeptes de bons vins, Chéri-Chéri et moi partons sur les traces d'un ancien cépage haut-alpin « Le Mollard ». C'est au domaine Allemand, en bordure de la Durance, que nous le découvrons auprès de viticulteurs passionnés qui le travaillent depuis 2000. Longtemps oublié, il est aujourd'hui prisé des amateurs comme nous qui apprécients sa couleur rubis, sa rondeur ainsi que ses notes d'épices et de pain grillé.

www.domaine-allemand.com

Goûter à la maison du miel

A force de courir partout, mes louveteaux sont affamés ! Ça tombe bien car je connais une adresse à Puy-Saint-Vincent qui va leur plaire. A la maison du miel, Laurence prépare de succulentes tartines avec les produits de son jardin, le tout dans un cadre d'exception et chaleureux. Un vrai régal...

<http://lamaisondumiel-psv.fr> - 04 92 23 51 50



Mes contacts

Agence
Départementale
de Développement
Economique et
Touristique des
Hautes-Alpes

13 avenue Maréchal Foch - 05000 Gap

Caroline TCHEPELEV

+ 33 6 95 33 14 71

caroline.tchepelev@hautes-alpes.net

Patrick DOMEYNE

+33 6 88 21 12 63

patrick.domeyne@hautes-alpes.net

Agence Links
Communication

1902, avenue de Genève
74700 Sallanches
+ 33 4 50 91 41 08 (Sallanches)
+ 33 183 647 137 (Paris)

Stephanie LEMASSON

stephanie@linkscom.fr

Jennifer CUENCA

jennifer@linkscom.fr

