PARC NATIONAL GRAND PARADIS
BIENVENUS

Le territoire du Parc est ouvert à tout le monde. En adoptant un comportement respectueux vers la nature, vous contribuerez à la protection d'un patrimoine unique et fragile. Pour ce motif, le Parc demande à ses visiteurs de respecter quelques règles.

- BRUITS, CRIS ET MUSIQUE: ÉVITE DE LES PRODUIRE
- ANIMAUX SAUVAGES: LAISSE-LES EN PAIX
- FLEURS, INSECTES, MINÉRALS: LAISSE-LES OÙ ILS SONT
- SENTIERS ET CHEMINS MULETIERS: NE T'ELOIGNE PAS
- DÉCHETS: RAMÈNE-LES AVEC
- FEUX, TENTES: SEULEMENT DANS LES AIRES ET DANS LES CAMPINGS
- INTRODUCTION DES CHIENS: NON, SAUF AU FOND DE VALLÉE ET SUR CERTAINS SENTIERS
  Visite le site du Parc **www.pngp.it/fr/visitez-le-parc/introduction-des-chiens-dans-le-parc**

POUR RENSEIGNEMENTS
Secrétariat Touristique Central
+39 011.86.06.233 - info@pngp.it
Secrétariat Touristique versant valdôtain
+39 0165.75.30.11 - info.vda@pngp.it
Secrétariat Touristique versant piémontais
+39 0124.90.10.70 - info.pie@pngp.it
www.pngp.it/fr

ITINÉRAIRES DANS LE PARC NATIONAL GRAND PARADIS

VALSAVARENCHE

L'EAU: UNE FORCE INVISIBLE

Itinéraire: **Pont Valsavarenche - Pravieux (1.829 m)**
Départ: Pont Valsavarenche, face à l'*HôtelGenzianella* (1.960 m)
Dénivelé: 140 m
Durée: 2h30

Un simple parcours montre comme la force de l'eau a transformé la roche dure: au cours de milliers d'années, le torrente Savara a sculpté des gorges spectaculaires qui s'alternent à des parties plus plates…

À ne pas manquer:
- (1) le villaggio di Pessey
- les groupes de marmottes
- la cascade du torrente Côte Savolère

Praticable avec les raquettes à neige

UNE VALLÉE GRANDIOSE ET CACHÉE

Itinéraire: **Pont Valsavarenche - Piani del Nivolet (2.400 m) à travers la Croce dell'Arolley**
Départ: Parking Pont Valsavarenche
Dénivelé: 440 m
Durée: 2h

La montagne réserve des surprises inattendues: en parcourant les étroits sentiers entre les parois de roche, une vaste vallée s'ouvre à l'improviste, où un limpide torrent coule lentement, en dessinant des méandres pittoresques... voilà le Piano del Nivolet!

À ne pas manquer:
- la cascade du torrente Nivolet
- les alpages luxuriants
- la végétation des rochers
- les chamois et les marmottes

UN LIEU...DE ROI

Itinéraire: **Eaux Rousses - Casa di Caccia Orvieille (2.190 m)**
Départ: hameaux Eaux Rousses
Dénivelé: 520 m
Durée: 2h-2h30

L'ancien Casa di Caccia des Savoie, aujourd'hui utilisé par les gardes du Parc, est la destination de cette merveilleuse randonnée qui conduit le visiteur devant les montagnes les plus importantes du Grand Paradis. C'était un des lieux préférés par Vittorio Emanuele pour ses chasses.

À ne pas manquer:
- (i) le centres de visite *Les précieux prédateurs* et le musée ethnographique de Degioz
- (2) des exemples bien conservés de l'architecture typique de la Vallée d'Aoste, à Creton
- L'ancienne scierie à eau de Maisonnasse

Praticable avec les raquettes à neige

VALLÉE DE RHÊMES

LE MIROIR DU BOIS

Itinéraire: **Chanavey - Laghetti di Pellaud (1.870 m)**
Départ: Chanavey (Rhêmes-Notre-Dame) chez l'*Hôtel Boule de Neige*
Dénivelé: 147 m
Durée: 1h30

C'est une brève excursion qui traverse plusieurs environnements différents, où on peut admirer des coins très caractéristiques: le bois, les alpages, deux villages restructurés en respectant l'architecture typique de la montagne, les parois de roche, les miroirs de l'eau peuplés de truites et grenouilles rouges, plongés dans un petit bois isolé et lumineux...

À ne pas manquer:
- (3) i villaggi de Oreiller, Bruil, Chaudanne, Pont et Pellaud
- la boulangerie et le moulin de Chaudanne
- la centrale idroelettrica de Pellaud
- (i) le centre de visite *Bienvenue gypaète*

Praticable avec les raquettes à neige. On peut rentrer par le sentier battu et signalé.

LE PLAN DES MARMOTTES

Itinéraire: **Bruil - Alpeggi dell'Entrelor (2.142 m)**
Départ: Parvis de Rhêmes-Notre-Dame, face à l'église
Dénivelé: 420 m
Durée: 2h

L'Entrelor est un exemple de verrou glaciaire, un saut brusque de la glace à la sortie d'une vallée suspendue de la vallée principale, témoignage de l'histoire géologique de la vallée, creusée par les glaciers quaternaires. C'est un lieu idéal pour repérer des marmottes.

À ne pas manquer:
- le villaggio de Bruil (la crémerie)
- (4) l'alpeggio de l'Entrelor
- des groupes de chamois

Praticable avec les raquettes à neige

LE SENTIER DES SORCIÈRES

Itinéraire: **Rhêmes-Notre-Dame - Alpe Chaussettaz (2.191 m) - Vallone di Sort (2.300 m) - Bruil**
Départ: Parvis de Rhêmes Notre Dame, face à l'église
Dénivelé: 600 m
Durée: 2h30

Parfois, on rencontre des lieux qui ont été théâtre de vieilles légendes et qui ont laissé une trace dans l'atmosphère qu'on respire. Le Château du Cucco, éperon rocheux surmonté d'une croix de fer, était fréquenté par des sorcières qui célébraient des sabbats.

À ne pas manquer:
- le villaggio de Bruil (crémerie)
- la maison de surveillance à Sort
- les groupes de chamois, possible repérages de tétras lyre

VALLÉE DE COGNE

UN TOUR FARAMINEUX

Itinéraire: **le cascate di Lillaz - Pont de Chelleret, parcours circulaire**
Départ: Parking de Lillaz (Cogne)
Dénivelé: 100 m
Durée: 1h

Randonnée simple et circulaire qui donne sur le Vallone della Valeille, surplombé par les glaciers. À travers un merveilleux bois de mélèzes et épicéas, peuplé de nombreux écureuils et oiseaux, on arrive jusqu'à un balcon face aux cascate de Lillaz: nous vous conseillons de parcourir le sentier partiellement raide qui longe le torrent et qui reconduit à Lillaz, en proximité de la centrale hydroélectrique.

À ne pas manquer:
- l'architecture caractéristique du villaggio de Lillaz et le parc géologique
- les roches moutonnés et les Marmites du Géant du torrent
- le grand bloc erratique
- le paléo-éboulement du Gran Clapey
- (5) les chamois et les marmottes en proximité des cônes détritiques de la Valeille
- l'imposant pommier qui se trouve le long du sentier, après la cascade plus haute

LE ROYAUME DES GRENOUILLES

Itinéraire: **Lillaz - Alpe del Bardoney (2.232 m)**
Départ: Parking de Lillaz (Cogne)
Dénivelé: 610 m
Durée: 2h30

Une excursion en montagne réserve beaucoup de surprises: après une côte, tout à coup la rencontre d'un vallon, une cascade, un torrent traversé par un petit pont en bois, des mélèzes séculaires, des chapelles votives, un ravin très raides, des petits lacs entre les pâturages et les roches moutonnés, des panoramas aériens, des floraisons tapageuses... mais attention, vous devez respecter la vie des grenouilles: n'attrapez pas les têtards! Après le Vallone del Bardoney, vous pouvez monter encore et arriver jusqu'au Lago di Loie, et puis vous pouvez descendre jusqu'à Lillaz à travers un sentier partiellement raide mais caractérisé par des panoramas merveilleux.

À ne pas manquer:
- (6) le village de Goilles
- les imposants mélèzes
- les roches moutonnées
- les alpages luxuriants
- la vue sur le Mont-Blanc
- (i) en revenant, le centre de visite *TutelAttiva Laboratorio Parco*, au Villaggio Minatori

L'APPEL DU VENT

Itinéraire: **Valnontey - Rifugio Sella (2.584 m)**
Départ: Parking Valnontey (Cogne)
Dénivelé: 910 m
Durée: 3h

La zone du Lauson n'est pas la seule où vous pouvez rencontrer des bouquetins, mais certainement il y en a beaucoup, et probablement ici ils sont plus tranquilles parce qu'ils sont habitués au contact avec l'homme. C'est un parcours historique, autrefois zone de chasse des Savoia (la maison de chasse en proximité du refuge en était la base logistique), qui offre aux chasseurs d'aujourd'hui, armés de reflex, des occasions uniques de photographier des moments de la vie sauvage.

À ne pas manquer:
- le Jardin Alpin Paradisia
- les alpages de Thoules et Grand Lauson
- la vue sur les glaciers et la vallée à U Pianchette, traversant une hêtraie accueillante et fraîche.

À ne pas manquer:
- (7) le musée de l'école de Maison(il faut réserver pour le visiter)
- la cascade du Roc
- les villages typiques
- (i) en revenant, le centre de visite *Les formes du paysage* à Noasca

VALLÉE DE L'ORCO

LE SENTIER DU TEMPS

Itinéraire: **Giro Lago du Serrù (2.275 m)**
Départ: Parking Lago Serrù
Dénivelé: 10 m
Durée: 2h30

Ce sentier permet d'admirer les montagnes qui marquent la frontière entre le Parc du Grand Paradis et le Parc de la Vanoise. Le parcours, presque plat, longe la cuvette glaciale du lac Serrù et il permet d'admirer l'environnement alpin en sa totalité. Dans le pré en proximité du lac et dans la prairie vivent et paissent des bouquetins et des chamois; il y a aussi des curieuses familles de marmottes, tandis que l'aigle et le gypaète barbu survolent les vallées nivales proches, modelées par l'érosion des glaciers. Retour au parking en parcourant la brève route goudronnée en descente.

À ne pas manquer:
- le musée glaciologique
- (i) l'exposition permanente *Les tourbières de haute montagne*
- (i) en revenant, le centre de visite *Homo et Ibex*, à Ceresole, hameau Prese

PARFUM D'HISTOIRE

Itinéraire: **Balmarossa - Vallone del Roc (1.567m) - Pianchette**
Départ: Balmarossa (1.275 m)
Dénivelé: 300 m
Durée: 4h (seulement les bourgades 3h)

Ce sentier nature se trouve un peu plus haut de Noasca et il est équipé avec des panneaux explicatifs; il traverse les historiques hameaux en altitude du Vallone del Roc, autrefois habités toute l'année, et il est enrichi par les restes de fresques authentiques. Il représente une merveilleuse conjonction entre l'histoire du territoire et la nature. Le sentier continue jusqu'à

Parcours suggestif qui se développe dans la première partie à l'intérieur d'un bois de feuillus, caractérisé par un sol dallé, typique des anciens chemins muletiers. Après le bois, le sentier, toujours bien signalé, s'ouvre sur des pâturages de l'alpeggio Arzola et on arrive jusqu'au Monte Arzola, où on peut visiter la Chapelle de Blessent et la statue du Christ Rédempteur. Le sentier continue en légère montée, entre des côtes herbeuses, jusqu'à l'alpe Giassetto; ceci est le point de départ pour la descente vers la digue du lago d'Eugio, en pénétrant dans le vallon homonyme.

À ne pas manquer:
- l'alpeggio Arzola
- (8) le Santuario della neve et le Cristo Redentore
- le lago d'Eugio
- (i) en revenant, village de Ribordone et le centre de visite *La culture et les traditions religieuses* au Santuario di Prascondù

ENTRE LA TERRE ET L'EAU

Itinéraire: **Laghi Losere - Colle della Terre (2.911m)**
Départ: Laghi di Losere (2.461 m)
Dénivelé: 450 m
Durée: 2h

En proximité des petits Lacs Losere, commence l'ancien chemin muletier qui a été construit par le Savoia pour les chasses royales. Le Bastalon, en effet, aujourd'hui utilisé par les gardes du Parc du Grand Paradis, était une maison des gardes-chasse royales. Ici, le regard se perd dans l'immensité des cimes, des vallons,des glaciers, des pâturages et des prairies: c'est un magnifique coup d'œil sur l'environnement alpin. En continuant le chemin, une sinueuse route caractérisée par côtes et descentes, porte à une merveilleuse conque glaciale (2708 m), enrichie par des splendides floraisons d' Eriophorum et de caraline, aux pieds du col de la Terra, où on arrive après 40 minutes de chemin.

À ne pas manquer:
- les lacs alpins
- vue sur la vallée
- conque glaciale

UN MONDE À PART

Itinéraire: **Barrage du Teleccio - Rifugio Pontese (2.265 m)**
Départ: Lac de Teleccio (1.917 m)
Dénivelé: 350 m
Durée: 1h45

Du barrage du Teleccio, on peut jouir d'une vue extraordinaire qui caractérise ce parcours. En longeant la rive gauche du lac, on prend le sentier pour l'Alpe Muanda de Teleccio, en passant par le refuge Pontese, où s'ouvre le magnifique décor des Becchi della Tribolazione et de la Torre del Gran San Pietro. En observant attentivement les pentes et les pâturages, il est possible de repérer des bouquetins et des marmottes, les ongulés alpins, mais aussi des oiseaux de proie qui survolent les sévères et austères crêtes qui entourent le vallon.

À ne pas manquer:
- la vue sur Becchi della Tribolazione
- les alpages luxuriants
- (i) en revenant, le centre de visite de Locana *Anciens et nouveaux métiers*

ENTRE SACRÉ ET PROFANE

Itinéraire: **Posio - Lac d'Eugio - (1.860 m)**
Départ: Posio (1.390 m)
Dénivelé: 770 m
Durée: 3h30

VAL SOANA

LE SOUFFLE DE LA TERRE

Itinéraire: **Piamprato - Grange Prariond (1.646 m)**
Départ: Piamprato (1.549 m)
Dénivelé: 100 m
Durée: 2h

Le caractéristique villaggio de Piamprato, dans le vallon homonyme, en montant de Valprato Soana, est le point de départ de nombreuses promenades, plus ou moins difficiles. On longe le large chemin pour arriver jusqu'aux vastes et merveilleux plateaux peuplés de marmottes et de troupeaux au pâturage, en proximité de Gr. Prariond. Pour les amateurs de l'escalade, il y a un site d'escalade sur la rive gauche du vallon, avant d'entrer dans le village, relié par un confortable sentier qui commence en proximité du pont à coté du parking et qui traverse un fraîche petit bois, parfait pour une plaisante et tranquille promenade.

À ne pas manquer:
- le villaggio de Piamprato
- les alpages (grange)

UN PETIT MONDE ANTIQUE

Itinéraire: **Molino di Forzo - Boschietto - Boschiettiera (1.486 m)**
Départ: Molino di Forzo (1.159 m)
Dénivelé: 320 m
Durée: 2h30

Si vous êtes en train de visiter la Val Soana, vous ne pouvez pas manquer les villages de Boschietto et Boschiettiera: ils sont très caractéristiques et ils se trouvent en altitude, au dessous de l'élégante pyramide de la Torre di Lavina (3308 m). Les deux bourgs se trouvent aux lisières d'un pâturage alpin où on arrive grâce à un chemin muletier qui traverse un vieux bois, riche de conifères et feuillus, et nombreux ruisseaux. Le parcours est caractérisé par une pente douce qui donne la possibilité de profiter des chapelles votives et pihers, peints à fresque et insérés dans la roche, et aussi de capturer les éléments légendaires de l'histoire locale franco-provençal.

À ne pas manquer:
- (9) les chapelles et le piher de Tressi
- l'ancien four de Boschettiera
- le centre historique de Ronco
- (i) le centre de visite *Traditions et biodiversité dans une vallée fantastique*

Praticable avec les raquettes à neige

JARDINS DE PIERRE

Itinéraire: **Campiglia Soana - Pian de l'Azaria - Grange Barmaion (1.650 m)**
Départ: Esplanade de Campiglia Soana (1.350 m)
Dénivelé: 300 m
Durée: 2h30

Le parcours est caractérisé par des côtes, nécessaires pour arriver au vaste plateau de l'incroyable cuvette qui se trouve aux pieds des crêtes rocheuses du Rancio. Un typique bois de feuillu se mélange avec des conifères, substituées successivement par des épicéas et des mélèzes jusqu'à Barmaion. Au-delà de l'alpage, la forêt se fait remplacer par la prairie alpin, riche de floraisons très colorées et d'importantes espèces de papillons et insectes alpins. Sur les pentes rocheuses et herbeuses on peut repérer des tranquilles chamois au pâturage .

À ne pas manquer:
- le centre historique de Campiglia
- les alpages luxuriants
- (10) l'oasis consacrée à Mario Rigoni Stern

ATTENTION!
Les itineraires qu'on peut parcourir avec les raquettes à neige sont sûrs pour la plus grande partie de l'hiver, mais ils sont praticable à vos risques et périls. Renseignez-vous à l'avance sur le risque d'avalanches auprès des centres de visite, des secrétariats touristiques ou demandez aux guides.

QUALITÀ

Afin de vivre une experience inoubliable dans le Parc National le plus ancien d'italie, cherche ce **Label** et tu troveras un accueil et des produits de **Qualité**, dans le respect de l'environnement et des traditions.

MIX
Paper from responsible sources
FSC® C110352