

# VALLÉES DU CANAVESE



# PARC NATIONAL DU GRAN PARADIS

Le Parc National du Grand Paradis est le plus ancien parc d'Italie. Il occupe actuellement une partie du Piémont et du Val d'Aoste pour une extension totale d'environ 70 000 hectares, dont la moitié dans la zone du Canavese. Il existe un réseau de sentiers qui, avec les célèbres chemins de mulets de chasse, permettent de belles excursions à la découverte d'innombrables espèces de fleurs et d'animaux. L'emblème et la fierté du PNGP est le bouquetin, mais il est facile de rencontrer des troupes de chamois, d'entendre le sifflement des marmottes ou d'admirer le vol lent d'un aigle royal. Outre la randonnée, l'environnement du parc permet la pratique de nombreux sports, dont le ski de fond, le ski-alpinisme et la vallée du Forzo est un paradis pour les alpinistes.



# VALLE ORCO

Parc National du Grand Paradis

## CULTURE :

- Centre d'accueil du Parc National du Grand Paradis - Musée Homo et hibex à Ceresole Reale

## SPORTS :

- Ski de fond, ski alpinisme, cascades de glace, raquettes à neige, trekking, VTT, cyclisme, planche à voile.

## GASTRONOMIE :

- Génépi, miel, pommes de terre de montagne, soupe du Grand Paradis



# VAL SOANA

Parc National du Grand Paradis

## CULTURE :

- Écomusée du cuivre à Ronco Canavese

## LE SPORT :

- Ski de randonnée, domaine skiable, trekking, alpinisme, escalade, vélo de montagne.

## GASTRONOMIE

- Soupe aux choux, pain au four, soupe aux haricots, pommes de terre de montagne

# VALCHIUSELLA

## CULTURE :

- Mines de Traversella
- Temple de Damanhur à Vidracco

## SPORTS :

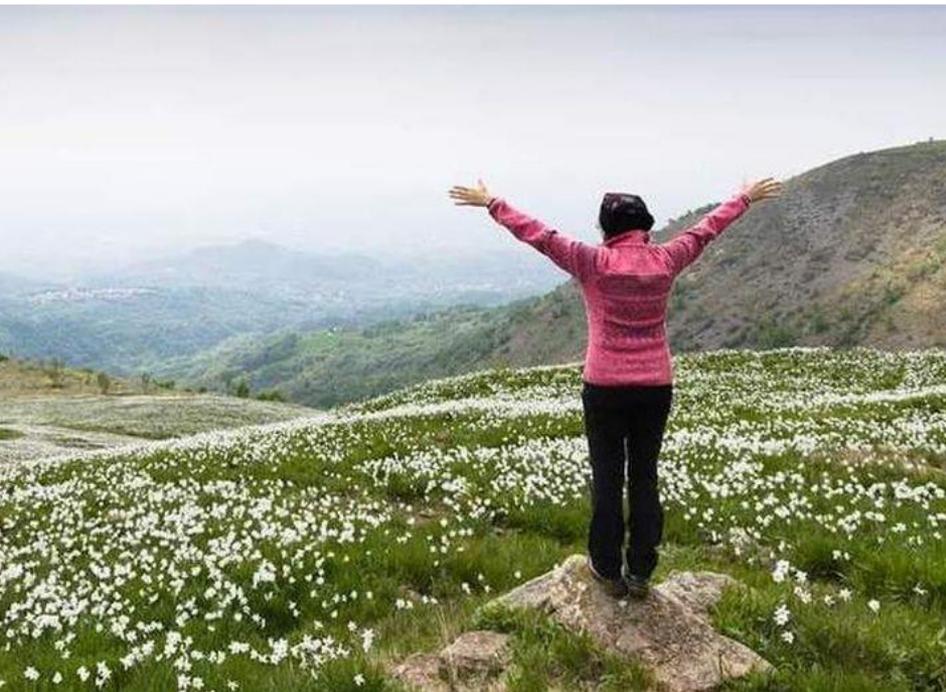
- Escalade, trekking, ski de fond

## NATURE :

- Chemin des âmes - gravures rupestres

## GASTRONOMIE

- Marche aux herbes
- Fromage Toma de Trausella
- Rantan Farmhouse à Trausella



# VALLE SACRA

## CULTURE :

- Sanctuaire de Santa Elisabetta, Castelnuovo Nigra  
lieu de naissance de Costantino Nigra

## LE SPORT :

- Réseau de sentiers, VTT

## NATURE :

- Pian delle nere - floraison des jonquilles (mars-mai), points de vue panoramiques de Palasot et Bric Filia

## GASTRONOMIE

- Châtaignes, soupes

# VALLÉES DE LANZO



# VAL D'ALA

## CULTURE :

- Musée de l'alpinisme à Balme
- Ala di Stura "Terre des cadrans solaires et des fresques"

## SPORTS :

- Trekking, ski de fond, VTT

## NATURE :

- Pian della Mussa

## GASTRONOMIE :

- Fromage Toma di Lanzo, pommes de terre de montagne



# VAL DI VIU'

## CULTURE :

- Musée civique alpin et ancien complexe paroissial à Usseglio, musée diffus d'art sacré

## SPORTS :

- Trekking, vélo de montagne

## NATURE :

- Lac Malciaussia, Lac Rossa, Rocciamelone

## GASTRONOMIE :

- Fromage Toma di Lanzo, pommes de terre de montagne

# VAL GRANDE

## CULTURE :

- Mines, églises
- Villa Pastrone à Groscavallo

## SPORTS :

- Ski de fond, escalade, parapente

## NATURE :

- Uja di Ciamarella, Uja della Gura et Levanna Orientale.

## GASTRONOMIE :

- Fromage Toma di Lanzo, pommes de terre de montagne



# VAL CERONDA E CASTERNONE VALLE DEL TESSO ET MALONE

## CULTURE :

- Églises, châteaux, écomusées
- Travail de la pierre, minéraux et tissage du chanvre et du coton

## SPORTS :

- Trekking, VTT

## NATURE :

- Zone humide de La Cassa dans le parc de La Mandria

# VALLÉES VAUDOISES



## LES VAUDOIS

disciples de Valdo de Lyon (12e siècle)

**1532 : ADHÉSION À LA RÉFORME PROTESTANTE**

**1687 : EXILE**

**1689 : GLORIEUSE RENTRÉE**

Cette longue histoire a laissé sur le territoire un riche patrimoine culturel et de nombreuses structures visitables, parmi lesquelles des musées et des lieux de mémoire organisés dans le cadre du **Système muséal éco-historique des Vallées vaudoises**.

La définition "**Vallées vaudoises**" indique les vallées

**PELLICE**

**CHISONE**

**GERMANASCA**

# VAL PELLICE

Le centre culturel et historique le plus important des vallées est **Torre Pellice**.

## À NE PAS MANQUER !

### CULTURE :

- *Centre culturel vaudois*
- *Galerie civique d'art contemporain Filippo Scroppo*
- *Galerie Tucci Russo*

### SPORTS :

*Escalade et alpinisme, ski alpin, trekking, vélo et MTB (Up Slow Tour), hockey sur glace (Hockey Club Valpellice Bulldogs)*

### NATURE :

- *Oasis de Pra-Barant*
- *Géoparc des Alpes Cottiennes*
- *Les alpages (la vallée en possède le plus grand nombre par rapport à son étendue géographique !)*
- *«tumpi»*

### GASTRONOMIE :

- *Sentinelles Slow Food : mustardela, Saras del Fèn, pommes anciennes du Piémont*
- *Supa Barbeta*



# VAL CHISONE

**À NE PAS MANQUER !**

**CULTURE :**

- *Forte di Fenestrelle*
- *Usseaux (drapeau orange du Touring Club)*

**SPORTS :**

- *Via Lattea, Bardonecchia Ski, Centro Fondo Pragelato, Strada dell'Assietta, Colle delle Finestre*

**NATURE :**

- *Parc Orsiera Rocciavrè*

**GASTRONOMIE :**

- *Genepi, miel et pommes de terre de montagne, plaisentif, Glara di patate, Gatò de la Miando*



# VAL GERMANASCA

**À NE PAS MANQUER !**

**CULTURE :**

- *Ecomuseo delle Miniere e della Val Germanasca*

**SPORTS:**

- *Prali Ski Area e Bike Arena*

**NATURE:**

- *Zone des 13 Lacs*

**GASTRONOMIE:**

- *Cajette de pommes de terre*

# ALTA VAL SUSA



# RANDONNÉE ET TREKKING

- Itinéraires de **randonnée différenciés** en fonction de leur plus ou moins grande difficulté
- **Trekking** : chemins et des sentiers pour tous les goûts: principalement aux jeunes marcheurs
- Traversée alpine de la **Grande Traversée des Alpes**



## VIE FERRATE ET PONTS TIBETAINS

- Les principales Via Ferrate se trouvent dans la Val di Susa: près de la **Sacra di San Michele**, ou celle sur le **massif du Chaberton**.
- À **Cesana Torinese**, vous trouverez le **plus long pont tibétain du monde** : 478 mètres de pont suspendu construit avec des câbles d'acier.

# PASSION VTT

- **Cross country, enduro, All-mountain (AM)**
- **Nombreux itinéraires conçus avec différents niveaux de difficulté et différentes longueurs.**
- **routes militaires permettent d'atteindre des sommets avec des vues inoubliables, comme les 3000 mètres du col Sommeiller et les 3130 mètres du Mont Chaberton.**



# LE CYCLISME SUR ROUTE

- **large éventail de routes pour les courses de vélo,**
- **Montées où les champions du Tour de France et du Giro d'Italia se sont affrontés: Colle del Sestriere, Colle delle Finestre, Colle del Monginevro, Colle Scala**

# LES LIEUX DE L'ALTA VAL SUSA

**Bardonecchia, Cesana-Sansicario, Clavière, Pragelato, Sauze d'Oulx et Sestrières** stations hivernales protagonistes des Jeux Olympiques d'hiver de Torino 2006, constituent la principale zone touristique de la province de Turin.

En été la région est une étape spectaculaire pour les amateurs de **randonnée et de cyclisme** grâce aux nombreux itinéraires adaptés à tous les niveaux, à la découverte de la nature et des lieux historiques comme les forts e les abbayes.



# BARDONECCHIA

**Bardonecchia est situé à 1312 mètres d'altitude dans un vaste bassin où convergent quatre vallées en éventail : les vallées de Rochemolles, Fréjus, Rho et Melezet avec la Valle Stretta.**

**Activités: VTT sur des sentiers balisés et dans le fun bike park, vélo, randonnée, escalade, alpinisme et équitation pour découvrir des paysages d'une incroyable beauté, mais aussi parc d'aventure, piscine, golf, pêche et tennis.**



# CESANA — SAN SICARIO

**Cesana Torinese est située à environ 90 km de Turin et à 10 km de la frontière française, à une altitude de 1354 mètres, au pied de l'imposant mont Chaberton.**

**Cesana Torinese est le point de départ idéal pour diverses excursions et de nombreux sports d'hiver. Le hameau de Sansicario Borgo est un village alpin typique au milieu des bois, tandis que San Sicario Alto est un endroit pratique pour ceux qui veulent faire de merveilleuses promenades.**

# CLAVIERE

Claviere est située à 1760 mètres d'altitude dans une vallée plate à la frontière franco-italienne : entourée de forêts de sapins et de mélèzes, elle est surveillée par la masse du Mont Chaberton. Les pistes de Claviere attirent des milliers de skieurs chaque année.

En été, Claviere devient un petit paradis pour la randonnée et le VTT, mais il y a aussi d'autres attractions, comme le plus long pont tibétain du monde (478 mètres) qui enjambe la spectaculaire Gorge di San Gervasio



# PRAGELATO

Pragelato s'élève à une altitude de 1475 m dans le haut Val Chisone. Ici, la nature règne en maître et le parc naturel de Val Troncea offre un environnement unique où vous pouvez faire des randonnées, observer la faune et admirer la riche flore alpine.

En été, Pragelato propose également de nombreuses pistes cyclables et des activités pour les familles, tandis qu'en hiver, c'est la destination préférée de ceux qui pratiquent le ski nordique, le ski-alpinisme, le freeride et les raquettes.

# SAUZE D'OULX

Sauze d'Oulx se situe à 1.509 mètres et est connue comme le "balcon des Alpes" grâce à sa position encadrée entre les sommets des montagnes du Triplex, du Bourget et du Genevris.

Sauze d'Oulx est également l'une des portes du parc naturel du Gran Bosco di Salbertrand.

Le bike park de Sauze d'Oulx est internationalement reconnu pour la beauté de ses pistes, qui ont été le théâtre d'importantes compétitions.



# SESTRIERE

Sestriere, située à 2.035 mètres d'altitude, est une destination réputée pour le tourisme international grâce à de grands événements sportifs

En été, le golf exclusif de 18 trous, l'un des plus hauts d'Europe, les offres de randonnée, représentent le "point d'orgue" de l'offre touristique avec: des pistes de VTT, un bike park, des pistes de vélo de route, du tennis, une piscine, un terrain de football, une piste d'athlétisme et d'autres installations sportives.

# VALLÉES DE SUSÀ ET SANGONE



# LA VOIE FRANCIGENA DU PIÉMONT

Dès l'antiquité, la Valle di Susa a été une des zones privilégiées pour la liaison entre l'Italia et l'autre côté des Alpes, grâce aux cols du **Montgenèvre** et du **Mont-Cenis**.

Une voie majeure parcourue autrefois par des milliers de fidèles qui de l'Europe se rendaient en pèlerinage à Rome. Aujourd'hui, les itinéraires francigeni en Piémont sont des suggestives chemins de foi mais aussi des parcours à la portée de tous et de très bons prétextes pour d'appétissantes dégustations.



# VAL SUSA

## CULTURE :

- Sacra di San Michele et la voie Francigena
- L' abbaye de Novalesa
- Le Fort d'Exilles

## SPORTS :

- Trekking, randonnées, ski de fond, VTT, voile, Ski nautique, Wakeboarding, Monoski, Canoë, Kayak

## NATURE :

- Le parc naturel des Lacs d'Avigliana

## GASTRONOMIE :

- Fromage Toma, pommes de Susa, Châtaignes de Suse, Vins DOC: Avanà et Ramie



# VAL SANGONE

## CULTURE :

- Museo etnografico Alta Val Sangone
- Ecomuseo Alta Val Sangone

## SPORTS :

- Trekking, randonnées, VTT

## NATURE :

- Parc naturel Orsiera Rocciavrè

## GASTRONOMIE :

- Fromage Cevrin, pain de Giaveno, pommes de terre