

2024

Val d'Allos  
l'Espace Lumière

ALPES DE HAUTE PROVENCE - FRANCE



# LE VAL D'ALLOS

---

GRANDEUR NATURE

---

Dossier de presse été

---



# UNE CARTE POSTALE EN 3D



**De la terre et des rivières jusqu'aux étoiles, le Val d'Allos rayonne au centre des Alpes du Sud, au nord du département des Alpes de Haute Provence et au Cœur du Parc national du Mercantour.**

Ensoleillement généreux, nature préservée, dépaysement assuré... **Le Val d'Allos** en été, c'est la montagne à l'état pur, sous un climat méditerranéen. C'est le camp de base au large spectre qui mène en quelques minutes ou quelques heures, des sources aux gorges et aux multiples lacs du **Verdon**, à **Nice** et à la **Méditerranée**, à l'**Italie** via **Cunéo** ou **Vintimille**, à **Digne les bains** et son **UNESCO GÉOPARC** originel, à la **vallée de l'Ubaye**, ou encore, beaucoup plus près, aux fortifications de **Colmars les Alpes** édifiées par **Vauban**...

Sa version estivale fait du **Val d'Allos** un carrefour permettant de passer du **Verdon** et des **Alpes d'Azur** à la **vallée de l'Ubaye**, par le spectaculaire **col d'Allos**. Deux totems rendent singuliers ce vaste site : **les Sources du Verdon**, à la renommée mondiale, et le sublime **lac d'Allos** situé à **2230m** d'altitude, considéré comme le plus grand lac naturel d'altitude d'Europe. Et au-dessus de l'horizon, l'emblématique **Mont Pelat**, le plus haut sommet de la vallée qui culmine à **3052 mètres**.



**Le Val d'Allos comporte trois sites labellisés Villages fleuris , un village et deux stations, qui accueillent les Visiteurs à 3 altitudes différentes :**

- **Val d'Allos le Village à 1400 mètres** : *Allos*, c'est le charme du village resté authentique avec sa grande rue et ses commerces ouverts en toutes saisons ;

- **Val d'Allos le Seignus à 1500 mètres** : *Le Seignus*, haut lieu du sport de montagne avec le VTT de descente qui, grâce à ses pistes adaptées à tous les niveaux ainsi que son bike park, sait s'adresser aux passionnés et conquérir le temps des vacances de nouveaux descendeurs qui en redemandent !

- **Val d'Allos la Foux à 1800 mètres** : C'est ici que prend naissance *le Verdon*, au pied du *col d'Allos* et du massif des *3 Evêchés*, torrent impétueux qui poursuit sa route vers les magnifiques gorges avant de se jeter dans le *lac de Sainte Croix* après un parcours de *25 kms* parmi les plus spectaculaires du monde. *Les alpages du Cirque du Verdon*, très appréciés des troupeaux de brebis mais aussi des marmottes, promettent d'étonnantes rencontres dans l'un des plus beaux sites du massif alpin.

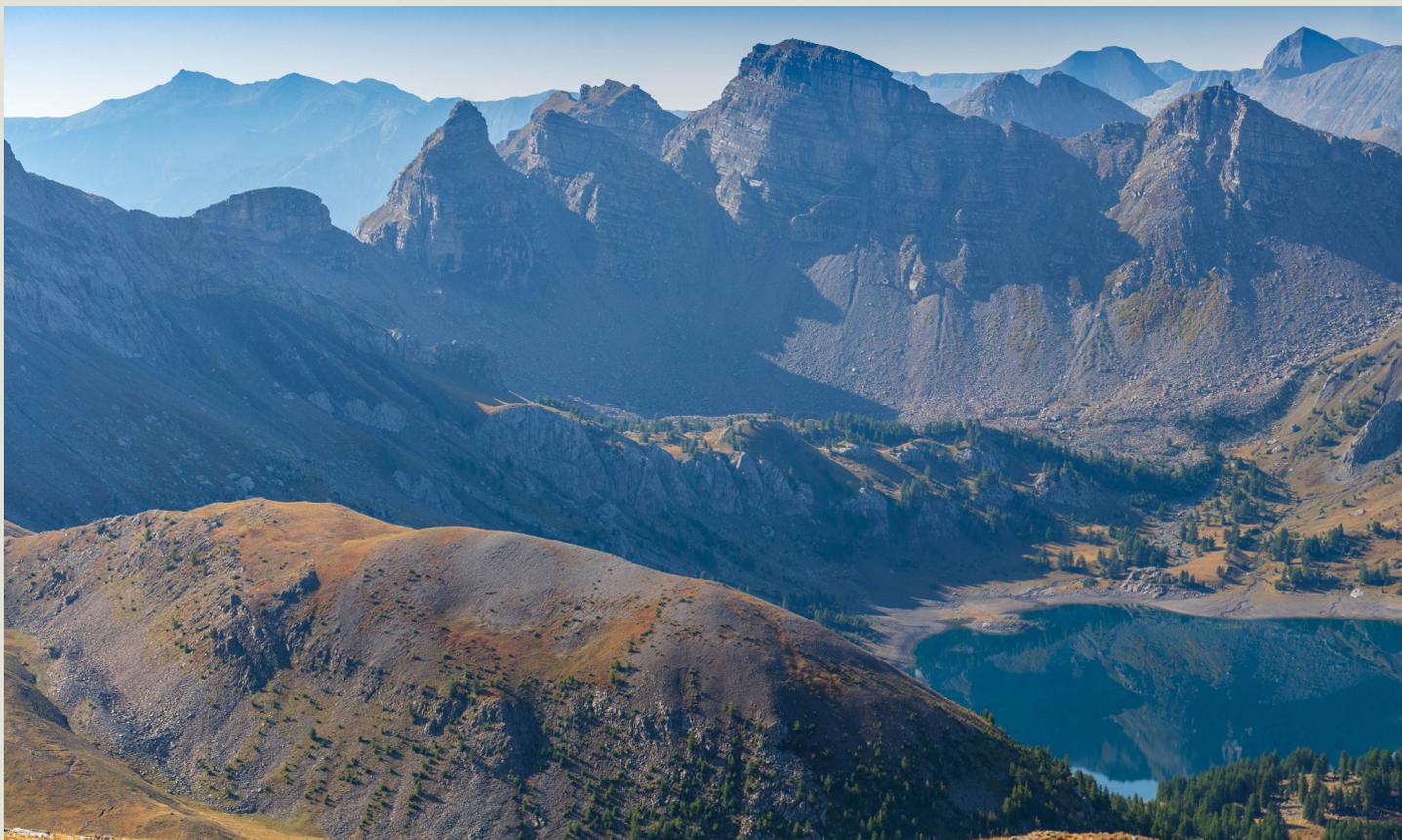
D'ouest en est, et du sol aux cieux étoilés de *la Provence*, *le Val d'Allos* distribue en 3D ses trésors aux Visiteurs conquis, répartis en divers univers dédiés à toutes les cibles du tourisme estival. Les plus petits ne sont pas en reste : *le Val d'Allos* est un site labellisé Famille Plus Montagne.

**L'Eau, la Terre, l'Air...** Les éléments se partagent les charmes naturels puissants du *Val d'Allos*, célébrés la chaleur et la lumière splendide du soleil de *Provence*.

Et aussi la Faune et la Flore, le Sport, la Détente, la Fête... Chaque univers propose un panel d'activités à la carte qui s'adresse à tous les passionnés de la montagne en été, portés par la grandiloquence des sommets et la douceur chantante de *la Provence*.



# L'EAU...

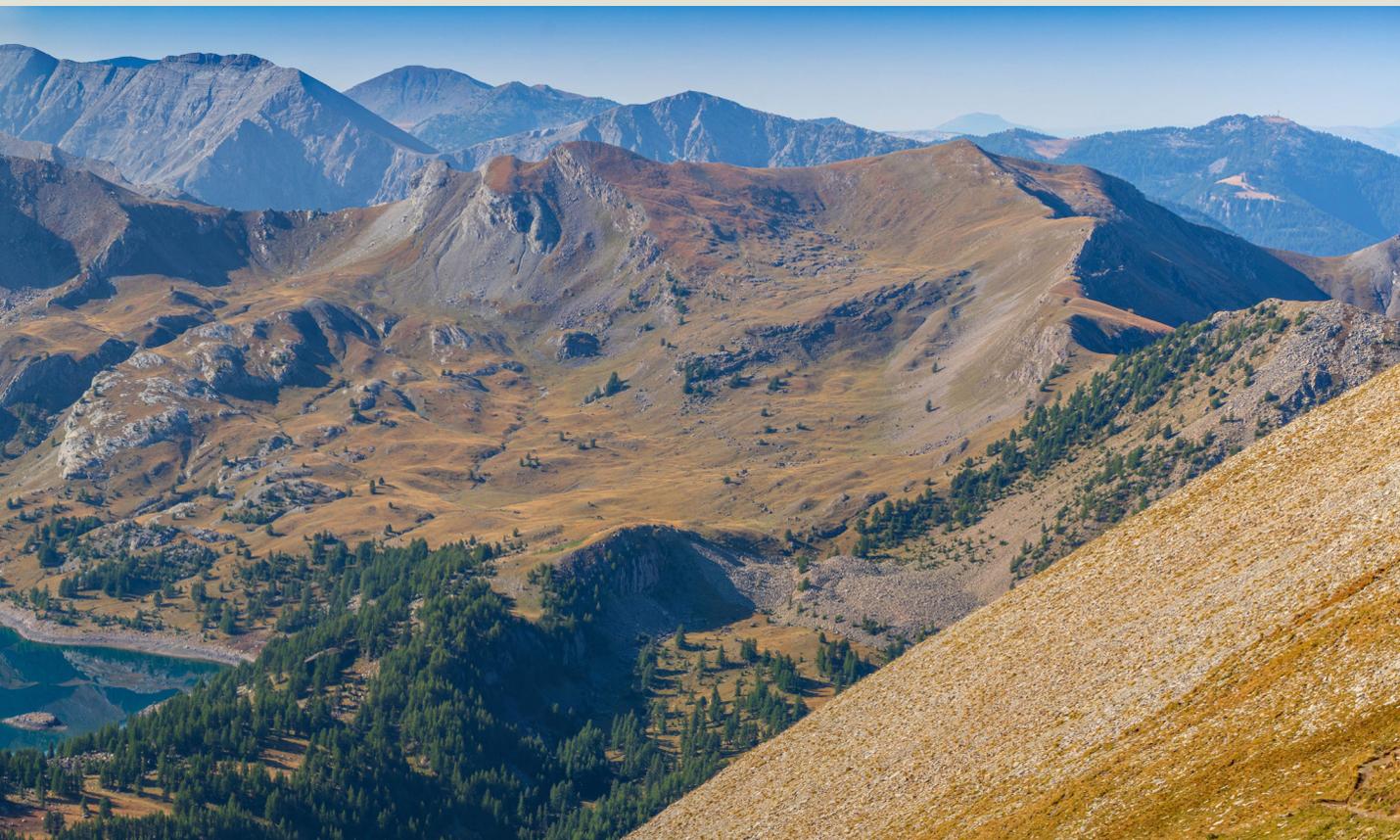


## LA FRAICHEUR DES LACS, RIVIERES ET CASCADES DE MONTAGNE

**Le Val d'Allos** est un des « **château d'eau des Alpes pour la Provence** » ...Ici l'eau est partout, c'est le totem du **Val d'Allos** l'été, les sources du **Verdon**, les nombreux lacs d'altitude dont le **lac d'Allos**, les multiples torrents et le parc de loisirs. L'attrait de l'eau et de ses joies est un incontournable des vacances d'été pour le plus grand nombre. Grâce à ses multiples lacs et cours d'eau, dont le célèbre **Verdon** et son environnement, le **Val d'Allos** offre la possibilité d'alimenter les passions aquatiques et nautiques en tous genres.

- *RANDONNEES ACCOMPAGNEES AU FIL DE L'EAU*

**Randonnée découverte géologique au Lac d'Allos** : Cette randonnée au Lac d'Allos permet de connaître la formation des paysages de montagne du **Haut-Verdon Mercantour**, du cirque glaciaire du **Lac d'Allos**... Dépaysement assuré ! Du **04/07** au **29/08**, tous les mardis. Départ à **8h**, sur inscription. Printemps-été-automne : autres départs possibles pour les groupes constitués sur réservation.



### **Le Val d'Allos, terre de pêche :**

- Pêche à la truite : <https://www.valdallos.com/peche-a-la-truite-allos.html>
- Pêche en eau vive : <https://www.valdallos.com/peche-en-eau-vive-allos.html>





- **IDÉES RANDO FRAÎCHEUR**

**Boucle des lacs** : L'occasion de découvrir l'emblématique lac d'Allos vu de haut, et également des lacs glaciaires situés à proximité : lac de la Petite Cayolle, lac des Garrets, lac du Lausson. Ancienne frontière entre le Duché de Savoie et le royaume de France ! 5h / 6km / 600m dénivelé ;

**Sources du Verdon** : Tout au long de ce sentier on découvre la naissance de la rivière du Verdon et son importance pour le Val d'Allos et pour la Provence. On suit le cingle plongeur, un petit oiseau qui accompagne le promeneur pour une découverte ludique des sources du Verdon. 2h / 3.2km / 185m de dénivelé ; <https://www.calameo.com/read/0000873383204bddf1fef>

**Lac des grenouilles** : A travers prairies et forêts de mélèzes pour arriver sur la zone humide du Lac des grenouilles. 2h30 / 6km / 330m de dénivelé

**Boucle des Mourtisses** : Itinéraire en forêt qui débouche sur la Cascade de Valplane ; 1h15 / 2.6km / 60m de dénivelé ;



- **ACTIVITES OUTDOOR :**

**Sports d'eaux vives :** Canyoning, rafting, kayak, canoë, hydrospeed, airboat, cano-raft, randonnée aquatique. (3 prestataires). <https://www.valdallos.com/verdon-canyoning.html>

- **ZOOM FAMILLE :**

**Parc de loisirs :** spot privilégié pour un moment de détente ou de loisirs, sur le magnifique Plan d'eau avec baignade aménagée, toboggan aquatique, mini-golf, tyrolienne, courts de tennis, bateaux pédales / canoës, etc... nombreux cours inclus sont également proposés : zumba, pilâtes, yoga, etc... <https://www.valdallos.com/parc-de-loisirs-allos.html>

# LA TERRE...

## L'APPEL DES SENTIERS ET L'IVRESSE DES SOMMETS

Balades familiales ou randonnées pour très bons marcheurs, plus de **1000 kilomètres** de sentiers balisés dans toute la vallée s'offrent aux promeneurs, en pratique libre ou accompagnés par des professionnels.

- *RANDONNÉES ACCOMPAGNÉES POUR LES MARCHEURS ET LES COUREURS :*

**Découverte du trail en montagne :** Vous aimez courir et vous pratiquez au moins deux fois par semaine : ici, vous courez 2h... Du **05/07** au **30/08**, tous les mercredis. Rdv **8h30** en tenue pour courir (prévoir petit ravitaillement et eau). Retour vers midi pour un en-cas au gîte l'Attrapeur de Rêves.

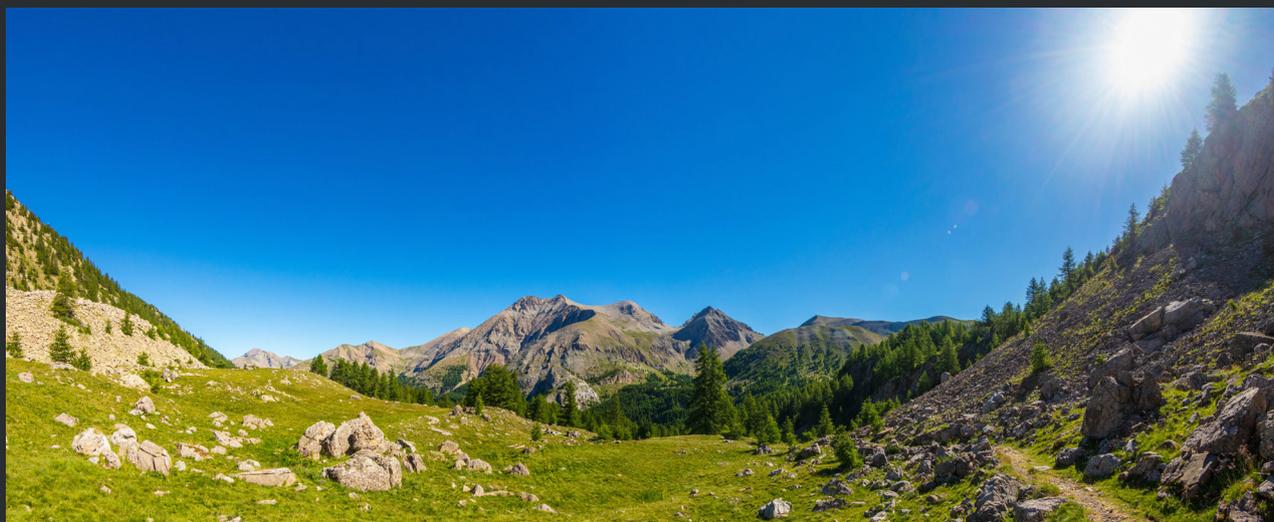
**Pratiquer la marche Afghane :** Le temps d'une balade dans le Mercantour, c'est l'occasion rêvée de s'initier à la marche afghane, une technique traditionnelle permettant de mieux contrôler sa respiration, et de randonner plus longtemps et plus vite en réduisant sa fatigue. Du **01/04** au **26/11**, tous les mercredis de **13h30** à **16h**.





**RENCONTRE : Christiane Ray, accompagnatrice de montagne et ancienne membre de l'équipe de France de ski : Passionnée de montagne dès son enfance, Christiane l'a parcourue sans cesse de la mer aux sommets, en particulier dans le massif du Mercantour et la vallée du Verdon. Elle vous emmène en toute sécurité là où la montagne révèle toute sa splendeur : des lieux encore sauvages, Christiane vous raconte l'histoire et les secrets de sa faune et flore et de sa formation. Membre de l'équipe de France de ski durant 7 ans et Championne d'Europe de descente à la Plagne, Christiane a participé aux courses de ski de la coupe du Monde pendant 5 ans et a été sélectionné aux championnats du Monde de Saint Moritz en descente. Son amour pour la nature, le sport et l'envie de partager, l'ont poussée à faire le métier d'accompagnatrice de montagne.**

**Présidente de l'association Mercantour Ecotourisme, qui regroupe des professionnels du tourisme habitants des vallées du Mercantour et respectueux des principes de la Charte Européenne du tourisme durable. Investis dans une démarche de qualité, ils souhaitent avant tout vous faire connaître leur territoire, la vie en montagne et les valeurs qu'ils partagent.**



• *IDÉES RANDO EN ALTITUDE :*

**Mont Pelat :** Vue panoramique sur les Alpes et la Corse par beau temps. Sommet culminant à 3050m. 6h30 / 15km / 950m de dénivelé ;

**Col d'Allos :** Parcours varié traversant la forêt domaniale du Haut-Verdon jusqu'aux cabanes de Prénier, le circuit se poursuit en direction de la baisse de Prénier dans de belles prairies jusqu'à atteindre une ligne de crêtes qui conduit au sommet du Col d'Allos et à son refuge du même nom. 5h / 11km / 800m de dénivelé ;

**Rochegrand :** Panorama à 360° sur la vallée du Verdon. 3h / 10km / 340m de dénivelé

**La Femme Couchée de Rochecline :** Aux allures de femme couchée, le sommet de Rochecline surplombe le Val d'Allos. Ce parcours traverse des espaces forestiers et vous amènera vers l'ascension du Sommet de Rochecline. Le sentier rejoint puis longe dans un premier temps la Ferme de Ste Brigitte. Vous découvrirez ensuite une piste forestière qui vous guidera vers le Bois de l'Herbe Blanche et terminerez votre parcours par un sentier en crêtes, pour atteindre le Sommet de Rochecline.





---

- **ACTIVITES OUTDOOR :**

**VTT de randonnées :-Transverdon :** parcours itinérant de 175km qui part du Col d'Allos pour aboutir à Gréoux-les-Bains. <https://www.valdallos.com/itineraire-vtt-de-la-transverdon-allos.html>

- **Nombreux itinéraires tous niveaux :** <https://www.valdallos.com/vtt-alpes.html>

- **ZOOM FAMILLE :**

**Luge d'été Verdon Express :** Une piste de montée d'une longueur de 330 m avec une pente moyenne de 25 %, et une piste de descente d'une longueur de 665 m avec une pente moyenne de 12 % constituent une boucle de 995 m, avec un trajet compris entre 4 et 7 minutes.

Série de virages en épingle, accélérations toniques, pont sur la route du Col, puis vrille très aérienne, immédiatement suivie d'une série de virages engagés, avant l'arrivée sur le front de neige et l'entrée en gare. <https://www.valdallos.com/luge-multisaison-verdon-express-la-foux-dallos.html>

## ATTEINDRE LES NUAGES ET CARESSER LES ÉTOILES

« La Provence dissimule ses mystères derrière leur évidence » disait Jean Giono... Au Val d'Allos, il est possible d'aller toucher le ciel et les étoiles, en toute simplicité. Les lieux provençaux ne sont jamais éloignés de nos rêves d'évasion et d'aventure...



**Le saviez-vous ?** Depuis 2019, le Cœur du Parc national du Mercantour et dont le Val d'Allos détiennent le label RICE (Réserve Internationale de Ciel Étoilé), garantissant la préservation du ciel nocturne en réduisant la pollution lumineuse.

- *RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE LE NEZ EN L'AIR*

**Balade aux étoiles dans le Haut Verdon :** Découverte de l'exceptionnel ciel étoilé du Mercantour lors d'une balade insolite au cœur de la nuit en pleine montagne ! Du 01/04 au 30/08, tous les lundis, mercredis et vendredis de 18h à 22h30. Le soir. Selon saison : 18h-21h, 19h30-22h30.



- **ACTIVITES OUTDOOR :**

**Parapente**

Parapente biplace, vols découvertes et dynamiques, selon les conditions aérologiques. Partager à deux ce moment d'émotions en plein ciel ! Le moniteur accompagne la personne tout au long du vol et lui fait découvrir la beauté de la vallée. L'activité se déroule uniquement en matinée de 8h à 13h30 (aucune activité l'après-midi pour des raisons de sécurité.) : <https://www.valdallos.com/parapente-bi-places-allos.html>

- **ZOOM FAMILLE :**

**Parcours aventure :** les courses aux sommets, ce sont aussi les balades au faîte des arbres ! Accrobranches, balançoires volantes, filet grim pant, tyroliennes, etc... La découverte du site forestier se fait en évoluant d'arbres en arbres grâce à des ateliers aériens. 70 ateliers à découvrir dans les arbres, adultes et enfants à partir de 3 ans

**Initiation à l'escalade sur rocher mobile.**

<https://www.valdallos.com/parcours-aventure-jungle-parc-allos.html>



## LES ANIMAUX DU SOLEIL

Lorsque vient l'été, le Val d'Allos se pare d'une éclosion de vie, de fleurs et d'animaux, qu'il est donné à tout un chacun de venir admirer au fil de promenades et randonnées multiples, à travers la montagne et les différents écosystèmes de la vallée.

- *RANDONNÉES ACCOMPAGNÉES AU PLUS PRES DES ANIMAUX :*

**Randonnée des marmottes** : Les marmottes sont des animaux emblématiques de nos montagnes, pourtant souvent méconnues. Cette randonnée est l'occasion de faire leur connaissance en s'amusant !

**Randonnée faune sauvage du Mercantour** : Un Guide naturaliste et animateur nature LPO invite les randonneurs à partir avec lui à la découverte des traces des animaux sauvages les plus emblématiques des Alpes et du Mercantour : chamois, bouquetins, marmottes, vautours... On apprend à les reconnaître, et à les observer au détour d'un sentier... Du 01/04 au 10/11, tous les mardis de 7h à 11h.

**Randonnée découverte des papillons** : le monde merveilleux des papillons est une richesse et leur envol dans les airs du Val d'Allos un pur enchantement... Partez à leur découverte : leur vie, leurs jolies couleurs et plus encore ! Du 01/06 au 30/10, tous les mercredis

- *ACTIVITES OUTDOOR :*

**Cani-rando** : Randonnée tractée par un chien de traîneau par la ceinture

- *ZOOM FAMILLE :*

**Equitation** : Cours cheval et poney, cours d'attelage, balade en calèche, découverte poney et pleins d'autres activités sur demande. <https://www.valdallos.com/centre-equestre-d-allos-allos.html#media>

**Rando d'ânes** : Une activité essentiellement proposée sur la commune de Villars-Colmars. <https://www.valdallos.com/seolanes-haut-verdon-location-d-anes-bates-la-foux-dallos.html#media>

**Une à deux sorties dans l'été sur le Val d'Allos uniquement !!**



## BOUGER EN S'AMUSANT !

Il n'est pas de vacances réussies sans leur lot d'activités physiques détentes, accessibles à tous, que l'on découvre en s'amusant ou que l'on s'approprie avec le sérieux des champions ! Le Val d'Allos est un spot du sport ludique sur des sites variés, en pleine nature ou sur son magnifique Parc de Loisirs, permettant une offre adaptée à tous les publics, du matin jusqu'au soir.



- **ACTIVITÉS OUTDOOR**

**Bike Park** : Le Val d'Allos, berceau de l'Enduro Français ! Les remontées mécaniques permettent d'accéder aux installations du bike park et aux parcours de descente : <https://www.valdallos.com/bike-park-le-seignus.html>

**Ecole de VTT** : Sorties à vélo accompagnées. Stages enfants et ados (de 3 à 5 jours), cours particuliers, perfectionnement, cours de bike park. Balade facile en famille. <https://www.valdallos.com/velo-verdon-allos.html>

- **ZOOM FAMILLE**

**Crazy Park** : Circuit de quads, trampoline, château gonflable. Quads, karts électriques de 3 à 14 ans, et Karts à partir de 7 ans. Sur un circuit dédié aux enfants qui viennent tester les petits bolides et acquièrent ainsi leur première sensation de conduite en toute facilité ! <https://www.valdallos.com/crazy-park-la-foux-dallos.html>

**Tir à l'arc** : Pratique du tir à l'arc sur cibles 3D et cibles mobiles avec l'arc trap, et cibles anglaises, plus archerie de combat. <https://www.valdallos.com/tir-a-larc.html>

## IL ETAIT CENT FOIS LE VAL D'ALLOS...

### • CULTURE ET PATRIMOINE

Le Val d'Allos est issu d'une longue histoire marquée par la frontière du Comté de Savoie et une vie religieuse et agricole intense. On part à la découverte du patrimoine historique du village et des hameaux du Val d'Allos en parcourant ruelles et bâtiments au fil d'un circuit de découverte balisé.

On y admire les vestiges des anciens remparts, témoins de ces temps héroïques, ainsi que les bâtiments du patrimoine agricole ancestral, les fermes, lavoirs, coopératives laitières...

La visite des églises Saint Sébastien (XVIIe s.) et du joyau roman Notre-Dame de Valvert (XIIIe siècle) sont des moments précieux au cœur des vacances dans le Val d'Allos. Autrefois, les habitants étaient très croyants, le temps pour relier les villages voisins était plus long du fait de l'absence de routes à cette époque. Dans cette cohérence, pour contourner l'isolement des habitants, de très nombreuses chapelles ont vu le jour : 32 tout au long de l'histoire. Titulaire de ces différentes paroisses, Allos fut d'ailleurs surnommé au XVIe siècle « *le pays des 32 chapelles* ». Certains de ces trésors ont disparu, d'autres sont en ruine, ou bien ne sont plus fréquentés : on en recense encore aujourd'hui 17 dans le Val d'Allos.

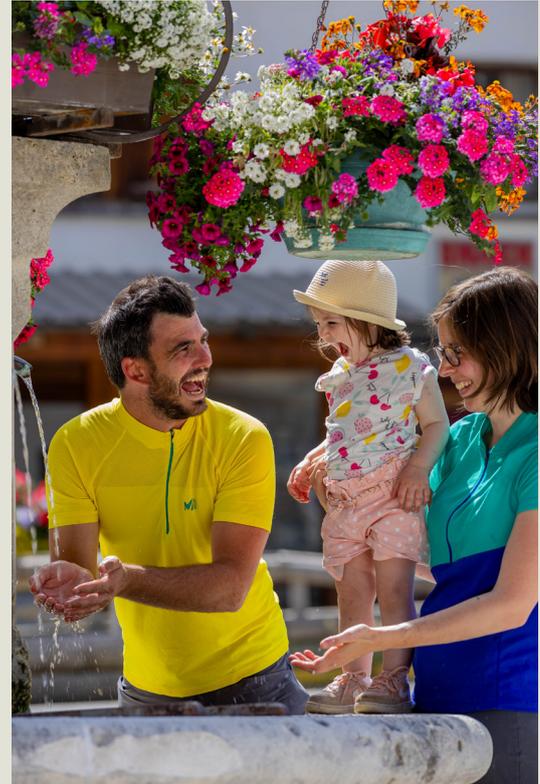
[https://www.valdallos.com/medias/documents/Au\\_pays\\_de\\_32\\_chapelles\\_-\\_nouvelle\\_version\\_17.11.22.pdf](https://www.valdallos.com/medias/documents/Au_pays_de_32_chapelles_-_nouvelle_version_17.11.22.pdf)

### RENCONTRE : GILLES, AMBASSADEUR CULTURE DU VAL D'ALLOS

Gilles, ambassadeur du patrimoine au cœur du Val d'Allos, incarne la mémoire vivante de ce village de montagne authentique, autrefois terre de paysans. Depuis vingt ans, cet originaire du pays du Pagnol, près d'Aubagne, se consacre à la valorisation et à la transmission de l'histoire locale du pays des « *32 chapelles* ». Il organise des visites découvertes enrichissantes, incluant un tour du village pour découvrir son passé agricole, ses anciennes laiteries et les vestiges des remparts, ainsi qu'une immersion dans l'histoire de Notre-Dame de Valvert, remarquable église romane du XIIIe siècle.

### RENCONTRE : NOÉ MARTIN, JEUNE ÉLEVEUR DE LA VALLÉE À SEULEMENT 16 ANS

Depuis son plus jeune âge, Noé a développé une passion profonde pour le métier d'éleveur. L'influence familiale a joué un rôle majeur dans son choix de devenir berger, suivant les pas de son père et sa belle-mère, exploitants du Hameau du Brec au sein du village d'Allos. Spécialisés dans l'élevage ovin, notamment la race mourérous, la famille Martin est bien établie dans la région, produisant du fromage de chèvre à partir du lait de 70 brebis. Arrivé 7ème au concours du meilleur jeune berger de France au Salon de l'Agriculture 2024, pour Noé, chaque journée passée parmi les brebis représente bien plus qu'une simple occupation : c'est un lien intime avec la nature, un engagement envers le bien-être animal et une fierté de perpétuer une tradition séculaire.



- **PARCOURS THEMATIQUES & ECOTOURISME**

**Le parcours Patrimoine**, découverte du village et de son histoire en passant par le chemin de la Rochette à Val d'Allos le Village

**Jeu de piste à faire en famille**, façon « Escape Game » « sur les traces du village d'autrefois » - Val d'Allos - le Village

[https://www.valdallos.com/medias/documents/Escape\\_Game\\_patrimoine.pdf](https://www.valdallos.com/medias/documents/Escape_Game_patrimoine.pdf)

**Le parcours des Incroyables Comestibles** : Un itinéraire savoureux au travers Val d'Allos le Village aux accents de Provence ! 3 parcours thématiques sont organisés.

<https://www.valdallos.com/blog/les-evenements/les-incroyables-comestibles.html>



## LES RENDEZ VOUS DE L'ETE

### Événements « Tradition locale »

- Fête champêtre du Seigneur les 20 & 21 juillet
- Fête nationale du 13 au 15 juillet
- Journée du pain le 28 juillet
- Fête du Lac d'Allos le 5 août
- Fête patronale d'Allos avec Allos Autrefois du 15 au 17 août
- Journée franco-italienne le 25 août

### Événements « Famille »

- Fête du bois le 28 juillet
- Semaine estivale des familles du 29 juillet au 2 août
- Fête du cheval les 10 & 11 août
- Les marmottons le 18 août
- Journée en alpage les 18 juillet et 20 août

### Événement « Sport »

Grand rallye VTT Transverdon du 7 au 12 juillet au départ du col d'Allos

---

## HEBERGEMENTS

L'hébergement dans le Val D'Allos est constitué d'offres diverses correspondant aux moindres attentes, besoins et moyens de ses visiteurs, dans chacun des trois villages, ou bien en altitude, le temps d'une randonnée.

**Hôtels :** <https://www.valdallos.com/vacances-au-ski.html>

**Refuges :** <https://www.valdallos.com/refuge-montagne.html>

**Le refuge du lac d'Allos :** Le refuge bar restaurant du lac d'Allos se situe au bord du lac d'Allos à 2220 m d'altitude. Il ouvre en période estivale.

**Le refuge du Col d'Allos :** Situé à 2250 m d'altitude, en zone centrale du Parc National du Mercantour, le Refuge du Col d'Allos domine la vallée et est le point de départ de nombreuses randonnées. D'une capacité de 40 couchages en chambres ou dortoirs, tout confort avec des équipements pour personnes présentant des handicaps, il est également ouvert en journée pour la partie restauration en salle ou sur une belle terrasse panoramique.

**En complément Ces deux refuges offrent une table délicieuse avec des mets savoureux cuisinés sur place.**

**Gites et chambres d'htes** : <https://www.valdallos.com/chambres-d-hotes-1.html>

**L'Attrapeur de Rves** : Bâtisse typique du Val d'Allos, le gîte de séjour l'Attrapeur de Rêves réconforte par ses épais murs de pierres et sa grande charpente en mélèze. Quelle surprise de découvrir le panorama sur les sommets par les grandes baies vitrées de l'étage du gîte. À l'Attrapeur de Rêves l'offre culinaire passe par des produits locaux, de saison et du bio. Votre séjour est en demi-pension : bière locale au retour de balade, pâtisseries maison et apéritif au coin du feu ou sur la terrasse, le tout dans une ambiance chaleureuse et conviviale. L'Attrapeur de Rêves comprend 3 chambres de 2 à 5 personnes et un appartement indépendant pouvant accueillir jusqu'à 7 personnes.

**La Baïta** : Entièrement rénovée, la Baïta accueille les visiteurs au sein de ses 3 chambres et de son appartement. La Baïta est aussi un lieu de restauration dans lequel on y déguste une cuisine locale et gourmande, préparée par la gérante du gîte.





ALPES DE HAUTE PROVENCE - FRANCE



## CONTACTS PRESSE

### **Agence RevolutionR**

Solenne Binard – [sbinard@revolutionr.com](mailto:sbinard@revolutionr.com)  
06 76 76 52 73

### **Office de Tourisme du Val d'Allos**

Perrine Begna – [perrine@valdallos.com](mailto:perrine@valdallos.com)  
06 40 83 95 02

---

crédit photo : R. PALOMBA / Office du tourisme du Val d'Allos