Val d'Allos
l'Espace Lumière
ALPES DE HAUTE PROVENCE - FRANCE

PRINTEMPS / ÉTÉ 2025

VAL D'ALLOS

Un trésor caché au coeur des Alpes du Sud

SOMMAIRE

I - *PAGES 3 À 5*
VAL D'ALLOS, UN TERRITOIRE D'EXCEPTION, ENTRE NATURE PRÉSERVÉE ET ATMOSPHÈRE APAISÉE

PAGES 6 À 10 - **II**
AU COEUR DU PARC NATIONAL DU MERCANTOUR, UNE IMMERSION SAUVAGE ET AUTHENTIQUE

III - *PAGES 11 À 15*
LE LAC D'ALLOS ET LES SOURCES DU VERDON : DEUX SITES EMBLÉMATIQUES ENTRE ALTITUDE ET PURETÉ

PAGES 16 À 18 - **IV**
RANDONNÉE EN ITINÉRANCE : SUR LES SENTIERS DES REFUGES DU VAL D'ALLOS

V- *PAGES 19 À 23*
LE VAL D'ALLOS, PAYS AUX 32 CHAPELLES : UN HÉRITAGE VIVANT ENTRE HISTOIRE ET TRANSMISSION

PAGES 24 À 31 - **VI**
TROIS SITES POUR UNE MONTAGNE D'ACTIVITÉS

VII - *PAGES 32 À 34*
AGENDA 2025 : UNE PROGRAMMATION ESTIVALE RYTHMÉE ET CONVIVIALE

PAGES 35 À 38 - **VIII**
SÉJOURNER ET SAVOURER AU VAL D'ALLOS : L'ART DE VIVRE EN MONTAGNE

I. VAL D'ALLOS, UN TERRITOIRE D'EXCEPTION, ENTRE NATURE PRÉSERVÉE ET ATMOSPHÈRE APAISÉE

Entre le bleu du Verdon naissant et les crêtes des Alpes du Sud, le Val d'Allos cultive depuis toujours une identité discrète, presque secrète.

Situé à la croisée des Alpes-de-Haute-Provence et du Parc national du Mercantour, le Val d'Allos est un véritable trésor caché. Ici, la montagne se vit autrement : plus douce, plus lumineuse, plus naturelle. On y vient pour se reconnecter à l'essentiel, pour ralentir, pour respirer.

Composé de trois sites complémentaires – le village d'Allos (1 400 m), Le Seignus (1 500 m) et La Foux (1 800 m) – le Val d'Allos s'adresse aussi bien aux contemplatifs qu'aux passionnés de sport nature. Le village, avec ses ruelles et ses chapelles anciennes, séduit par son patrimoine vivant. Le Seignus, berceau du VTT de descente, vous accueille sur des parcours pour riders amateurs ou plus aguerris, en quête de sensations fortes. La Foux s'ouvre sur les alpages d'altitude et les sources du Verdon, dans une atmosphère de grands espaces.

Ce territoire baigné de soleil, influencé par la Méditerranée toute proche et son climat, offre une variété de paysages uniques : forêts de mélèzes, lacs glaciaires, cols mythiques, torrents et prairies d'altitude composent une carte postale grandeur nature. La lumière y est exceptionnelle, les nuits étoilées préservées (label RICE - Réserve Internationale de Ciel Étoilé), et l'accueil résolument humain.

Ici, la nature donne le rythme. Loin des stations standardisées, le Val d'Allos privilégie un accueil à taille humaine, des infrastructures intégrées, une mise en valeur de ses savoir-faire locaux et une attention portée à la préservation de l'environnement. C'est une montagne vivante, accessible, mais jamais banalisée.

II. AU COEUR DU PARC NATIONAL DU MERCANTOUR, UNE IMMERSION SAUVAGE ET AUTHENTIQUE

Un sanctuaire naturel à préserver et à comprendre

Le Val d'Allos se situe au cœur de l'un des plus grands territoires sauvages préservé de France : le Parc national du Mercantour. Créé en 1979, ce parc protégé s'étend sur plus de 146 000 hectares et abrite une richesse écologique exceptionnelle. Entre forêts de mélèzes, alpages ouverts, lacs glaciaires et crêtes minérales, il compose un paysage aussi varié que fragile, façonné par les éléments et protégé par une réglementation exigeante.

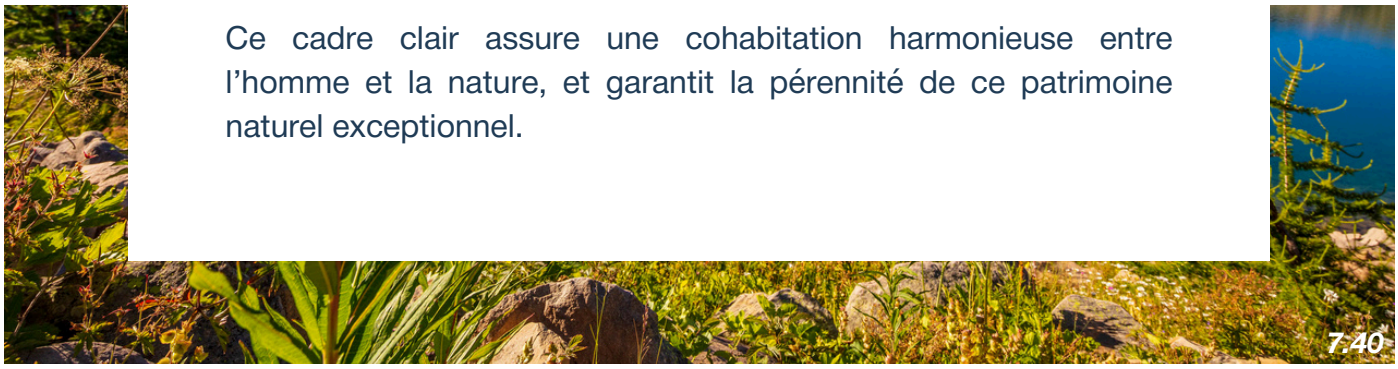
Dans cet environnement d'altitude, le respect des équilibres naturels est au cœur de chaque initiative. Le Val d'Allos œuvre pour un tourisme raisonné, où la découverte se conjugue avec responsabilité : fréquentation régulée, sensibilisation, accompagnement, collaboration avec le Parc national… autant de démarches menées pour que l'expérience du visiteur soit aussi enrichissante que durable. Ce lien entre nature et culture est porté sur le terrain par les agents du Parc, les accompagnateurs, les bergers, les médiateurs et l'ensemble des acteurs du territoire.

Un engagement quotidien pour la préservation

Plusieurs règles fondamentales permettent de préserver la quiétude des lieux :

- L'accès au lac d'**Allos** est encadré et réservé aux randonneurs.
- Les chiens ne sont pas autorisés en cœur de parc, même tenus en laisse.
- L'usage des drones est interdit, afin de protéger la faune et la tranquillité des espaces.
- La baignade y est interdite

Ce cadre clair assure une cohabitation harmonieuse entre l'homme et la nature, et garantit la pérennité de ce patrimoine naturel exceptionnel.



ACTIVITÉ :
RANDONNÉES THÉMATIQUES À LA DÉCOUVERTE DE LA FAUNE

Au lever du jour ou en fin de journée, des randonnées encadrées par des accompagnateurs naturalistes permettent de partir sur les traces de la faune emblématique du Mercantour.
Les chamois et bouquetins s'observent sur les crêtes, les marmottes sifflent à l'approche dans les prairies d'altitude, et les vautours fauves comme les aigles royaux dominent les airs à la recherche des courants thermiques.

Au printemps, les plus discrets pourront même assister, dans le plus grand respect, à la parade nuptiale du tétras-lyre.
Ces sorties sont aussi l'occasion d'apprendre à repérer les indices de présence animale, de s'initier aux bons gestes d'observation et de mieux comprendre les enjeux liés à la biodiversité alpine.

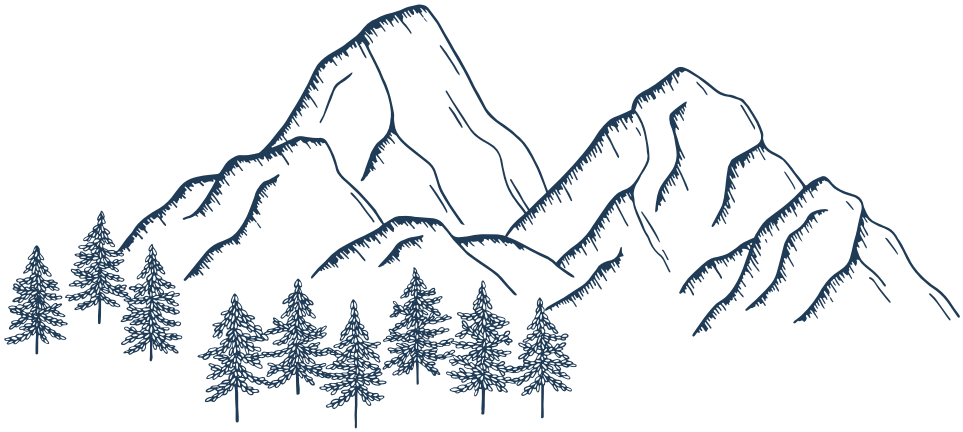
LE SAVIEZ-VOUS ?
SUR LES PAS DES BERGERS

Si le cœur du parc est un espace naturel réglementé, les alpages autour du Val d'Allos accueillent chaque été des troupeaux en estive. Ces paysages façonnés par l'homme et les saisons témoignent d'un pastoralisme toujours vivant, indissociable de l'identité montagnarde locale.

Pour mieux comprendre cette activité, l'expérience "Sur les pas des bergers" propose aux visiteurs une rencontre privilégiée avec ces acteurs de la montagne et Romain Kasdorf, médiateur pastoral.

PORTRAIT : ROMAIN KASDORF, MÉDIATEUR PASTORAL, POUR UNE MONTAGNE PARTAGÉE

Originaire du Seignus, l'une des stations du Val d'Allos, Romain Kasdorf a grandi au cœur de cette montagne qu'il parcourt aujourd'hui au quotidien. Moniteur de ski en hiver, il s'investit depuis 2023 comme médiateur pastoral pour la commune, avec une mission centrale : favoriser la cohabitation entre les usages touristiques et le pastoralisme estival.



Chaque été, des dizaines de troupeaux montent en alpage. Avec eux, des chiens de protection, indispensables mais parfois mal compris. Romain est présent sur le terrain, au contact direct des randonneurs, pour expliquer, rassurer et transmettre les bons comportements à adopter en présence de troupeaux. ***«Notre rôle est à la fois pédagogique et concret. Il ne s'agit pas seulement de prévenir les incidents, mais de faire comprendre ce qu'est la vie en estive, le métier de berger, les enjeux derrière ces paysages entretenus»***, souligne-t-il.

Romain anime également des rencontres avec les bergers, ouvertes au grand public, pour faire découvrir leur quotidien, leurs réalités de travail et leur lien profond avec la montagne. À travers ces échanges, c'est toute une culture agro-pastorale qui se révèle, dans sa simplicité comme dans sa richesse.

Il contribue aussi à la gestion de **Pastorando**, une plateforme numérique dédiée à la sensibilisation et à la gestion des flux autour des espaces pastoraux.

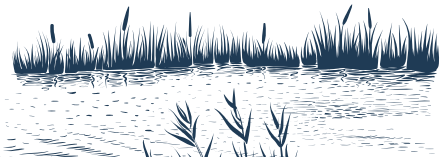
Conçue pour accompagner les usagers de la montagne, elle permet de :

- Localiser en temps réel les zones de pâturage actives, afin d'anticiper les éventuelles interactions avec les troupeaux ;
- Connaître les bons réflexes à adopter face aux chiens de protection (éviter les gestes brusques, contourner le troupeau, garder son calme…) ;
- Choisir des itinéraires alternatifs pour profiter pleinement de la randonnée, tout en respectant le travail des éleveurs.
- Accessible en ligne et via QR code sur le terrain, **Pastorando** est un véritable outil de médiation entre pratiques de loisir et activité agricole. En incitant à une lecture partagée du territoire, il permet à chacun de s'approprier les codes de la montagne, dans une logique de respect mutuel.

«***La montagne n'est pas un décor figé. C'est un espace vivant, habité, qui demande à être compris. Et partagé.*** »

III. LE LAC D'ALLOS ET LES SOURCES DU VERDON : DEUX SITES EMBLÉMATIQUES ENTRE ALTITUDE ET PURETÉ

Deux lieux incarnent à eux seuls toute la singularité du Val d'Allos : le lac d'Allos, joyau d'altitude lové dans un cirque glaciaire, et les sources du Verdon, site discret mais essentiel, où naît l'une des rivières les plus emblématiques de France. Ces deux sites, complémentaires dans leur caractère comme dans leur accessibilité, offrent une expérience immersive au cœur des paysages d'altitude, entre nature préservée et quiétude retrouvée.



À 2 230 mètres d'altitude, dans un décor de haute montagne, le lac d'Allos est le plus grand lac naturel d'altitude d'Europe. Accessible uniquement à pied, il se dévoile au terme d'une randonnée facile, depuis le parking du Laus, ou à l'issue d'un itinéraire plus long au départ du parking de la Cluite ou du village d'Allos. Lieu emblématique du territoire, il attire randonneurs, photographes, contemplatifs et amoureux de la nature. En automne, le site se pare de couleurs spectaculaires : les mélèzes dorés contrastent avec les eaux profondes du lac, offrant un spectacle naturel d'une rare intensité.

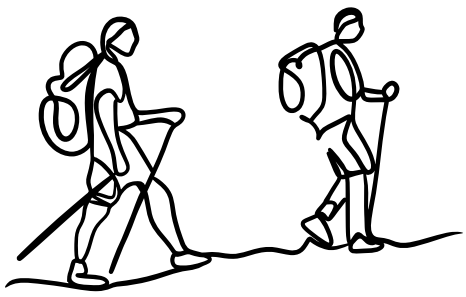
À l'extrémité Nord de la vallée, les sources du Verdon jaillissent en contrebas du col d'Allos. Moins connues, plus confidentielles, elles constituent un espace de fraîcheur et de quiétude, à l'écart des flux estivaux. C'est là, dans les pentes herbeuses et les combes encore sauvages, que le Verdon prend forme avant de devenir le cours d'eau mythique que l'on connaît.

PORTRAIT : CHRISTIANE RAY ANEZIN, ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE ET AMBASSADRICE MERCANTOUR ÉCOTOURISME

Christiane Ray Anezin est née avec la montagne pour terrain de vie et d'expression. Ancienne membre de l'équipe de France de ski, elle a été championne d'Europe de descente à La Plagne, a participé pendant cinq ans aux épreuves de Coupe du Monde, et a été sélectionnée aux Championnats du monde de Saint-Moritz. Après sept années au plus haut niveau, elle choisit de mettre son expérience au service de la transmission.

Accompagnatrice en montagne, elle emmène aujourd'hui les visiteurs au cœur des espaces sauvages, à la découverte de la richesse naturelle du massif du Mercantour et de la vallée du Verdon, qu'elle parcourt inlassablement depuis l'enfance. Lors de ses sorties, elle partage ses connaissances sur la formation des paysages, les espèces animales et végétales, et les secrets du vivant, dans une approche à la fois pédagogique et sensible.

Présidente de l'association Mercantour Écotourisme, elle fédère autour d'elle des professionnels du tourisme engagés dans les vallées du Mercantour. Ensemble, ils défendent les valeurs portées par la Charte européenne du tourisme durable, avec l'objectif de faire connaître leur territoire, de valoriser la vie en montagne et de partager les savoir-faire et les convictions qui les animent.



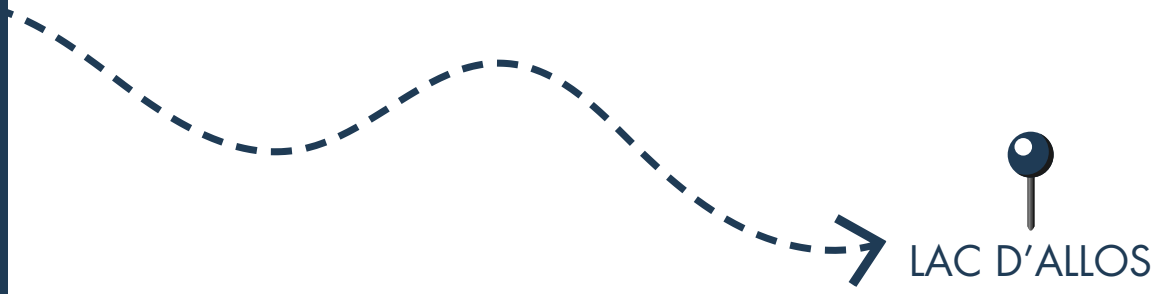
ACTIVITÉ :
RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE
“DÉCOUVERTE GÉOLOGIQUE AU LAC D’ALLOS”

Le lac d’Allos, niché dans un ancien cirque glaciaire, est aussi un terrain d’étude fascinant pour qui sait lire les reliefs. Chaque semaine en saison, une randonnée accompagnée invite les visiteurs à découvrir les secrets géologiques du site, en compagnie d’un guide formé à l’interprétation des paysages.

Au fil de l’itinéraire, les participants observent les strates rocheuses, les formes d’érosion, les dépôts sédimentaires, autant de témoins d’un passé ancien qui a façonné le décor actuel. Les échanges sont accessibles à tous, enrichis de repères visuels, de lectures de terrain et de récits sur la formation du massif alpin.

Pensée pour allier marche douce, contemplation et transmission, cette sortie permet de comprendre autrement ce site emblématique, et de s’émerveiller devant la beauté lente et silencieuse des montagnes.

FOCUS :
MIEUX GÉRER L'ACCÈS AU LAC D'ALLOS

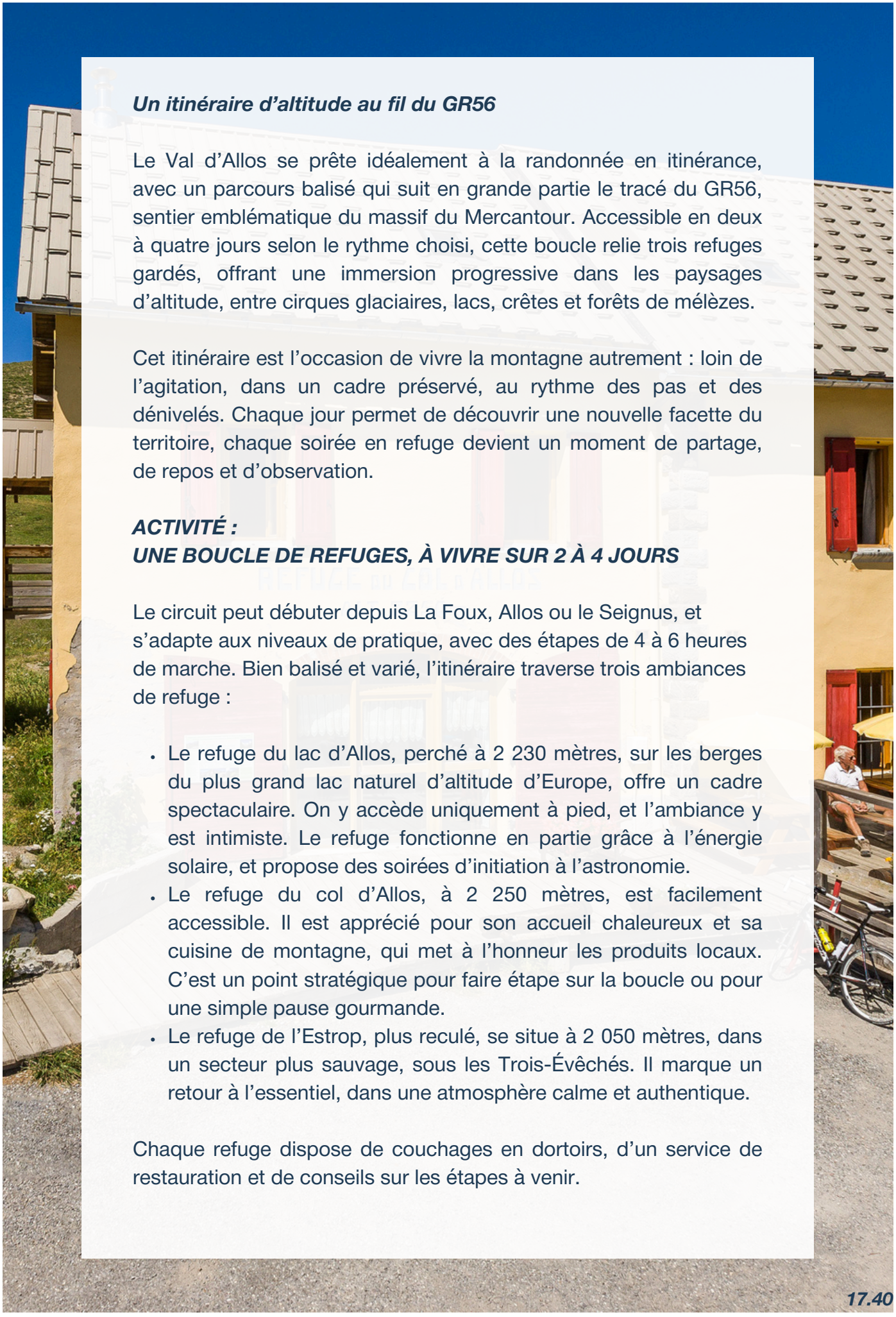


Site emblématique et sensible, le lac d'Allos attire de nombreux visiteurs en période estivale. Pour préserver la qualité de l'expérience et la biodiversité du site, il est recommandé de :

- Privilégier les horaires creux (matin ou fin d'après-midi) pour éviter l'affluence ;
- Utiliser les sentiers balisés au départ du parking du Laus ;
- Respecter les règles de protection : rester sur les chemins, ne pas laisser de traces, ne pas nourrir les animaux.
- Idéalement découvrir le lac en semaine au mois de septembre.

Adopter ces réflexes, c'est permettre à chacun de continuer à profiter de ce site d'exception dans les meilleures conditions.

IV. RANDONNÉE EN ITINÉRANCE : SUR LES SENTIERS DES REFUGES DU VAL D'ALLOS



Un itinéraire d'altitude au fil du GR56

Le Val d'Allos se prête idéalement à la randonnée en itinérance, avec un parcours balisé qui suit en grande partie le tracé du GR56, sentier emblématique du massif du Mercantour. Accessible en deux à quatre jours selon le rythme choisi, cette boucle relie trois refuges gardés, offrant une immersion progressive dans les paysages d'altitude, entre cirques glaciaires, lacs, crêtes et forêts de mélèzes.

Cet itinéraire est l'occasion de vivre la montagne autrement : loin de l'agitation, dans un cadre préservé, au rythme des pas et des dénivelés. Chaque jour permet de découvrir une nouvelle facette du territoire, chaque soirée en refuge devient un moment de partage, de repos et d'observation.

ACTIVITÉ :
UNE BOUCLE DE REFUGES, À VIVRE SUR 2 À 4 JOURS

Le circuit peut débuter depuis La Foux, Allos ou le Seignus, et s'adapte aux niveaux de pratique, avec des étapes de 4 à 6 heures de marche. Bien balisé et varié, l'itinéraire traverse trois ambiances de refuge :

- Le refuge du lac d'Allos, perché à 2 230 mètres, sur les berges du plus grand lac naturel d'altitude d'Europe, offre un cadre spectaculaire. On y accède uniquement à pied, et l'ambiance y est intimiste. Le refuge fonctionne en partie grâce à l'énergie solaire, et propose des soirées d'initiation à l'astronomie.
- Le refuge du col d'Allos, à 2 250 mètres, est facilement accessible. Il est apprécié pour son accueil chaleureux et sa cuisine de montagne, qui met à l'honneur les produits locaux. C'est un point stratégique pour faire étape sur la boucle ou pour une simple pause gourmande.
- Le refuge de l'Estrop, plus reculé, se situe à 2 050 mètres, dans un secteur plus sauvage, sous les Trois-Évêchés. Il marque un retour à l'essentiel, dans une atmosphère calme et authentique.

Chaque refuge dispose de couchages en dortoirs, d'un service de restauration et de conseils sur les étapes à venir.

BON PLAN :
UNE NUIT EN REFUGE, LES YEUX TOURNÉS VERS LE CIEL

La nuit en refuge est bien plus qu'un hébergement : c'est un moment privilégié pour saisir la beauté silencieuse de la montagne. Une fois le soleil couché, le Val d'Allos dévoile un autre de ses trésors : son ciel nocturne.

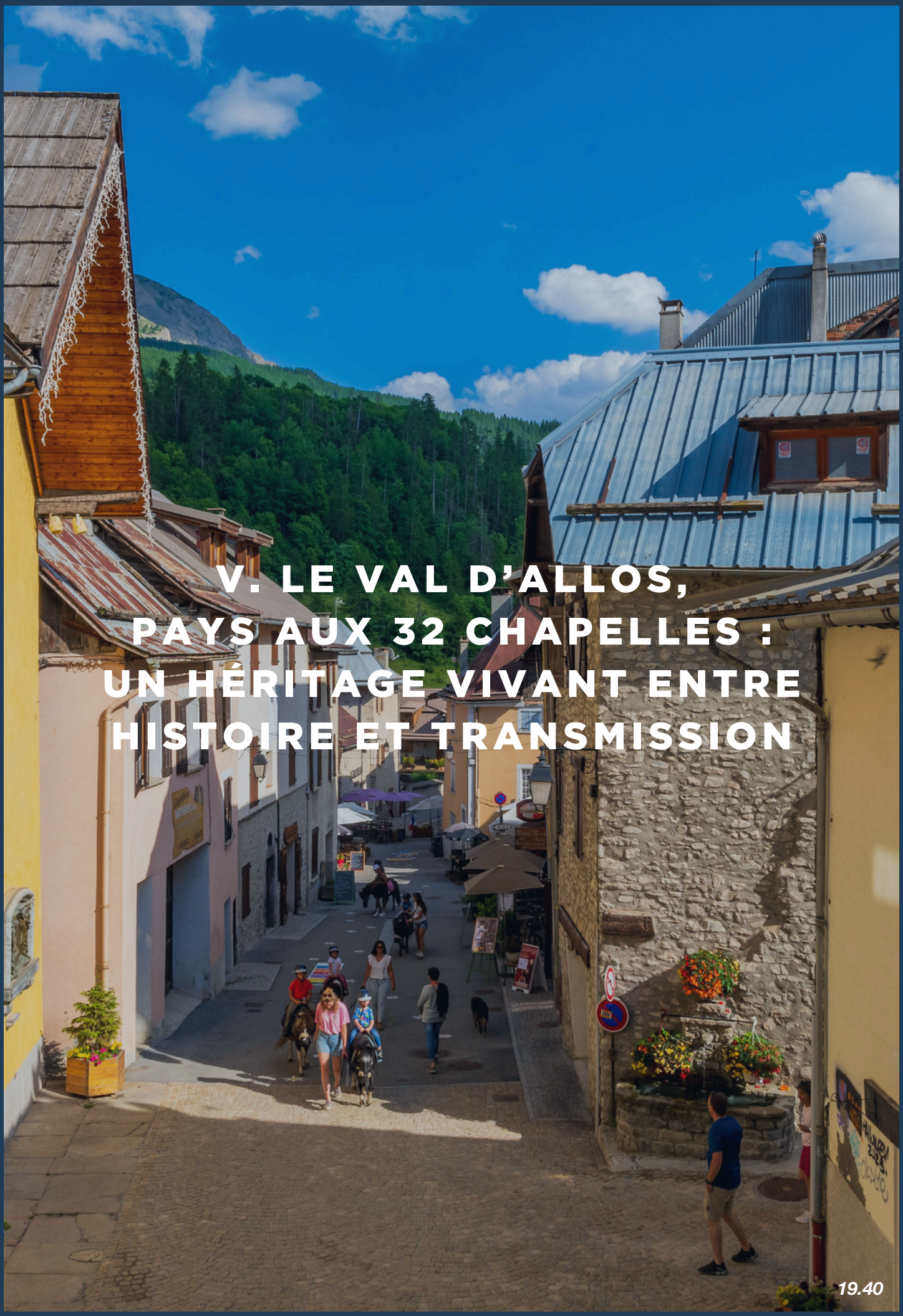
Classé Réserve Internationale de Ciel Étoilé (RICE), le territoire bénéficie d'une qualité de ciel exceptionnelle, sans pollution lumineuse. Le col d'Allos est particulièrement apprécié des observateurs : son altitude et son horizon dégagé permettent une lecture limpide du ciel. Le refuge du lac d'Allos, quant à lui, propose ponctuellement des soirées autour de l'astronomie et de la découverte des constellations, guidées par des accompagnateurs formés.

Une expérience simple, mais rare, qui prolonge la randonnée dans un autre espace-temps.

LE SAVIEZ-VOUS :
UNE ITINÉRANCE ACCESSIBLE, ENCADRÉE ET BIEN ÉQUIPÉE

Contrairement aux apparences, cette itinérance sur le GR56 ne demande pas de compétence technique particulière, mais seulement une bonne condition physique et un équipement adapté. Les refuges sont ouverts et gardés de juin à septembre, avec réservation conseillée.

L'itinéraire peut être parcouru seul, entre amis ou accompagné d'un professionnel. Il permet de vivre l'expérience de la montagne dans son rythme naturel, en prenant le temps, sans précipitation. Une alternative parfaite aux séjours plus classiques, pour s'immerger pleinement dans les paysages et la culture d'altitude.



V. LE VAL D'ALLOS, PAYS AUX 32 CHAPELLES : UN HÉRITAGE VIVANT ENTRE HISTOIRE ET TRANSMISSION

Un patrimoine à ciel ouvert, entre ferveur et mémoire montagnarde

Le Val d'Allos est bien plus qu'un territoire de nature. Il est aussi une terre d'histoire, de croyances populaires et de traditions rurales, que l'on découvre au fil des ruelles, des hameaux et des reliefs. Surnommé "le pays aux 32 chapelles", il abrite un patrimoine religieux remarquable, dispersé entre les différents hameaux et sites d'altitude.

Ces chapelles, parfois nichées au bord des chemins ou isolées dans les alpages, témoignent de siècles de dévotion populaire et de pratiques collectives. Elles racontent les saisons, les transhumances, les rassemblements, les moments de crise comme de fête. Certaines sont encore aujourd'hui au cœur de processions ou de fêtes votives.

À cela s'ajoute un bâti montagnard traditionnel, avec ses lavoirs, ses fours, ses maisons aux toits en bardeaux de mélèzes ou de tôle, ses cadrans solaires et ses placettes. L'ensemble forme une lecture vivante du territoire, que l'on peut parcourir en autonomie ou dans le cadre de visites guidées.

PORTRAIT : LAETITIA FRASSETTO, VOIX VIVANTE DU PATRIMOINE LOCAL

Guide-conférencière agréée, Laetitia Frassetto sillonne depuis plusieurs années les rues d'Allos, les hameaux du Haut-Verdon et les paysages de montagne pour y transmettre les récits du territoire. Après avoir exercé pendant plusieurs années à Nice, elle s'est installée dans la vallée du Haut-Verdon, portée par le besoin de se rapprocher d'un patrimoine plus intime, plus humain.

Aujourd'hui, ses visites s'adressent à tous les publics, des enfants aux passionnés d'histoire, avec une approche sensible et accessible, toujours tournée vers l'échange. Son objectif : donner à voir autrement, en racontant la vie quotidienne d'autrefois, les savoir-faire, les usages, les gestes simples, et ce que les pierres elles-mêmes peuvent révéler.

Elle ne propose pas une lecture figée du patrimoine, mais une exploration vivante, où l'on découvre comment les chapelles, les maisons d'alpage ou les ruelles du village racontent l'histoire d'une montagne habitée. À travers des balades guidées ou des jeux de piste comme *"Les Secrets du Val d'Allos"*, elle invite chacun à devenir acteur de sa propre découverte, en observant un détail architectural, un symbole sur une façade ou la structure d'un ancien quartier.

Pour Laetitia, le patrimoine est un récit collectif, un fil à transmettre entre générations. Elle le tisse avec pédagogie et passion, pour que le Val d'Allos ne soit pas seulement visité, mais compris, vécu et raconté.

ACTIVITÉ : DÉCOUVERTE DU VILLAGE À TRAVERS UNE VISITE LUDIQUE

En complément des visites classiques, une sortie pédagogique permet de découvrir le patrimoine d'Allos sous un angle interactif. Munis d'une carte illustrée, les visiteurs sont invités à suivre un parcours libre, ponctué d'étapes-clés : chapelles, église, anciennes portes du village, fontaines, places et remparts.

Chaque lieu dévoile un pan d'histoire, accompagné de contenus accessibles et documentés. Cette approche permet aux familles, curieux et scolaires de parcourir le territoire à leur rythme, tout en accédant à une lecture claire du passé du village.

BON PLAN : UN JEU DE PISTE IMMERSIF AVEC L'EXPLOR GAMES© CLEMENCEAU

En 1908, Georges Clemenceau, alors président du Conseil, se rend à Allos à dos de mulet, pour étudier un projet de barrage au lac. Cet épisode, bien réel, est aujourd'hui à la base d'un jeu de piste interactif, mêlant histoire et énigmes.

Pensé comme un Explor Games©, ce parcours scénarisé conduit les participants, à la découverte des grands enjeux de l'époque. Énigmes à résoudre, indices à collecter, anecdotes historiques à reconstituer : une façon originale de rendre l'histoire accessible, tout en valorisant le patrimoine local.

LE SAVIEZ-VOUS :
LE VAL D'ALLOS LABELLISÉ PAYS D'ART ET D'HISTOIRE

Le Val d'Allos appartient à l'ensemble labellisé Pays d'art et d'histoire de la Communauté de communes Alpes Provence Verdon. Attribué par le ministère de la Culture, ce label reconnaît la qualité du patrimoine architectural, paysager et immatériel, ainsi que l'engagement des collectivités à sa préservation et à sa transmission.

Il garantit la mise en place de programmes culturels de médiation, de sensibilisation et de valorisation, en lien avec les habitants comme les visiteurs.

À NE PAS MANQUER :
ALLOS AUTREFOIS, UN VILLAGE EN FÊTE

Chaque été, à l'occasion de la fête patronale, le village organise l'événement Allos Autrefois : un après-midi dédié à la reconstitution de scènes de la vie d'antan, dans les ruelles et sur les placettes.

Les habitants costumés rejouent les gestes d'autrefois :

- préparation des macarons d'Allos, spécialité locale,
- lavage du linge au lavoir,
- scènes de bistrot et de marché,
- la coupe des foins,
- animations traditionnelles et ambiance musicale.

Un rendez-vous festif et intergénérationnel, pour faire revivre la mémoire collective du village, en la transmettant dans un cadre convivial et vivant.

VI. TROIS SITES POUR UNE MONTAGNE D'ACTIVITÉS

Le Val d’Allos se distingue par sa capacité à réunir trois sites complémentaires au sein d’un même territoire : le Village, le Seignus et La Foux. Chacun propose une offre d’activités adaptée à son relief, à son ambiance et à ses publics, avec un point commun : faire vivre la montagne sous toutes ses formes, en alliant nature, sport, loisirs et détente.

Ce découpage permet d’imaginer un séjour rythmé, en famille ou entre amis, où les journées ne se ressemblent jamais. Que l’on vienne pour se rafraîchir en altitude, rouler sur les sentiers, grimper les cols à vélo ou s’amuser avec les enfants, tout est réuni pour profiter de la montagne à son rythme.

LE VILLAGE

FRAÎCHEUR, JEUX ET BAIGNADE AU NATUREL

Véritable spot détente de l'été, le parc de loisirs du village d'Allos est un espace pensé pour la baignade, les jeux et le partage. Particularité du lieu : il a été entièrement repensé dans une logique environnementale.

Deux bassins différenciés assurent une gestion plus responsable de l'eau :

- un bassin de baignade, en circuit fermé, filtré naturellement,
- un bassin nautique non traité, destiné aux activités aqua-ludiques.

Un toboggan aquatique, un mini-golf, des terrains de volley et de tennis, ainsi que des zones de jeux pour enfants complètent l'offre.

Bon plan : l'entrée au parc comprend l'accès à toutes les activités et animations proposées, et une carte familles permet de bénéficier de tarifs préférentiels.

LE SEIGNUS

BIKEPARK, ENDURO ET DESCENTES POUR TOUS

Le Seignus est un site de référence pour les amateurs de VTT de descente. Berceau historique de l'enduro français, il dispose d'un bike park structuré, technique et sécurisé, régulièrement amélioré ces dernières saisons. Les pistes, variées, permettent de s'initier ou de se perfectionner selon son niveau.

Dans une volonté d'accessibilité renforcée, le site accueille également les activités de Cap Verdon, qui permettent à des personnes en situation de handicap de vivre la descente accompagnée, en fauteuils Cimgo tout-terrain.

PORTRAIT :
THOMAS PRAT, PATROUILLEUR AU SEIGNUS

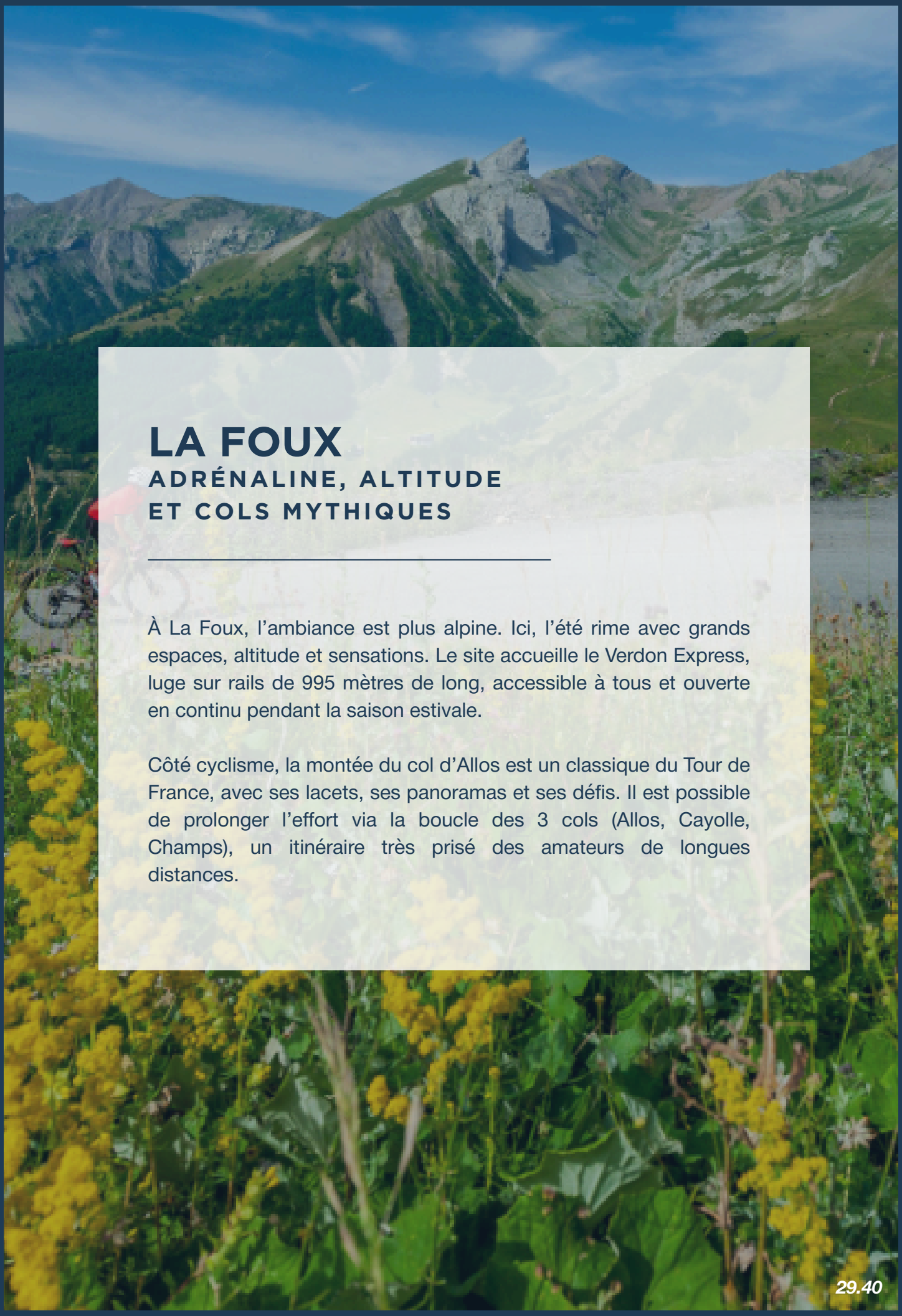
Thomas Prat, 28 ans, est arrivé au Val d'Allos en 2019 en tant que pisteur secouriste à la Foux d'Allos. Ce qui devait être une étape professionnelle est devenu une véritable passion pour la vallée. « Le terrain de jeu est immense, et chaque saison m'émerveille », explique-t-il. Pratiquant le VTT depuis son enfance, il s'est orienté vers le bike park et a rejoint l'équipe du Seignus en tant que patrouilleur et shaper, un rôle qu'il assume depuis trois ans.

Le travail de patrouilleur se divise en trois phases distinctes : rénover les pistes après l'hiver, assurer la sécurité des pratiquants pendant la saison estivale, et enfin préparer les futures pistes en après-saison. Chaque jour, Thomas parcourt les pistes pour vérifier leur sécurité, retirer les obstacles et assurer leur entretien continu. Il est également responsable de l'installation de la signalétique et des systèmes de protection.

Le Bike Park du Seignus est un terrain de jeu apprécié des riders, notamment pour la diversité de ses pistes et la qualité de sa terre, qui permet d'offrir des parcours fluides et ludiques. « Nous avons la chance de travailler dans un cadre magnifique, avec des pistes qui s'intègrent parfaitement dans la forêt », précise-t-il. Grâce à lui et son équipe, les pistes sont désormais plus accessibles tout en conservant un caractère technique. Chaque année, des nouveautés sont proposées pour satisfaire les riders, qu'ils soient débutants ou experts.

Passionné par son métier, Thomas nourrit aussi un projet à long terme : créer un centre sportif dédié au vélo dans la vallée, pour former les futurs professionnels et offrir un lieu de préparation physique et technique. Selon lui, la vallée possède un potentiel énorme pour ce genre de projet, et il rêve de contribuer à son développement.

Pour Thomas Prat, la montagne est bien plus qu'un simple terrain de travail. « Chaque moment de mon temps libre se passe en montagne, c'est un besoin pour moi », confie-t-il. Que ce soit en enduro, freeride ou dans d'autres bike parks, il continue à pratiquer et à repousser ses limites.



LA FOUX

ADRÉNALINE, ALTITUDE ET COLS MYTHIQUES

À La Foux, l'ambiance est plus alpine. Ici, l'été rime avec grands espaces, altitude et sensations. Le site accueille le Verdon Express, luge sur rails de 995 mètres de long, accessible à tous et ouverte en continu pendant la saison estivale.

Côté cyclisme, la montée du col d'Allos est un classique du Tour de France, avec ses lacets, ses panoramas et ses défis. Il est possible de prolonger l'effort via la boucle des 3 cols (Allos, Cayolle, Champs), un itinéraire très prisé des amateurs de longues distances.

LE SAVIEZ-VOUS :
LE VAL D'ALLOS EST LABELLISÉ FAMILLE PLUS

Une reconnaissance nationale qui valorise les destinations proposant un accueil et des services adaptés aux familles. Activités, animations, encadrement, équipements : tout est pensé pour que petits et grands puissent profiter pleinement du séjour, en toute sécurité.

ET AUSSI... UNE MONTAGNE À EXPLORER AUTREMENT

Au-delà des trois sites, le **Val d'Allos** offre une multitude d'activités de pleine nature, à vivre selon ses envies :

Parapente
Pour découvrir la vallée vue du ciel, en vol tandem, au départ du village.

Pêche
En lac ou en rivière, avec des parcours adaptés à tous les niveaux.

Balades à cheval ou à poney
Pour petits et grands, sur les sentiers forestiers et pastoraux.

Randonnées accompagnées
Thématiques faune, flore, géologie, patrimoine ou nocturnes.

Tir à l'arc, grimpe sur rocher mobile, escalade sur blocs naturels.

Parcours aventure, ponts de singe, tyroliennes et filets suspendus dans les arbres.

Animations de pleine saison
Ateliers créatifs, sorties nature, rencontres locales.

VII. AGENDA 2025 : UNE PROGRAMMATION ESTIVALE RYTHMÉE ET CONVIVIALE

Du début de l'été jusqu'à la Toussaint, le Val d'Allos propose une programmation d'événements pensée pour tous les publics. Qu'ils soient sportifs, festifs, culturels ou patrimoniaux, ces rendez-vous témoignent de la vitalité d'un territoire qui conjugue animation et préservation, en lien avec son environnement et ses habitants.

Val d'Allos MTB Summer

21 & 22 juin 2025

Lancé en 2024, le Val d'Allos MTB Summer revient pour une nouvelle édition, confirmant la place du Val d'Allos comme terrain d'expression privilégié pour le VTT estival. Organisé en ouverture de saison, cet événement marque le coup d'envoi des activités de pleine nature et fait écho aux rendez-vous hivernaux déjà bien installés dans la station.

Au programme : parcours accessibles aux jeunes pratiquants, initiations encadrées, démonstrations, mais aussi spéciales enduro pour les riders expérimentés, sur les lignes techniques du bike park du Seignus.

Ce format "Winter / Summer" incarne la volonté du Val d'Allos de proposer une pratique du VTT sur quatre saisons, en s'appuyant sur la richesse de ses reliefs et la qualité de son bike park.

Journée du pain

27 juillet 2025

Chaque année, cette journée rend hommage à un savoir-faire ancestral : la cuisson du pain au feu de bois dans le four traditionnel de la station. Le temps d'un dimanche, les visiteurs peuvent découvrir la fabrication, déguster un pain encore chaud, et échanger avec les habitants.
En parallèle, une exposition photographique retrace la vie du **Val d'Allos** au siècle dernier, à travers des images d'archives et des récits du quotidien d'antan. Une immersion dans la mémoire vivante du territoire, entre tradition et convivialité.

Fête du cheval

2 & 3 août 2025

Moment fort de l'été, la fête du cheval célèbre pendant deux jours le lien ancestral entre l'homme et l'animal en montagne. Le programme mêle spectacles équestres, démonstrations de dressage, voltige et roller joëring, une discipline spectaculaire mêlant ski-roues et équitation.

Des balades à cheval, des rencontres avec les éleveurs et de nombreuses animations ponctuent ce week-end festif, qui séduit à la fois les passionnés, les familles et les curieux.

Semaine estivale des familles

du 4 au 9 août 2025

Pensée pour les petits comme pour les grands, cette semaine rassemble une multitude d'animations gratuites ou accessibles à tarif réduit : ateliers créatifs, spectacles en plein air, balades contées, défis sportifs, jeux d'adresse ou découvertes naturalistes.

Organisée en lien avec le label **Famille Plus**, elle offre une expérience complète du territoire, entre nature, détente et moments partagés. Un rendez-vous apprécié pour sa diversité et son ambiance intergénérationnelle.

Week-end Mercantour Écotourisme

20 & 21 septembre 2025

Organisé en lien avec le **Parc national du Mercantour** et le réseau des acteurs labellisés **Mercantour Écotourisme**, ce week-end valorise les initiatives en faveur d'un tourisme durable et engagé.

Au programme : rencontres avec les professionnels, sorties accompagnées, ateliers autour de la faune, de la flore, de la gestion des milieux naturels, ou encore découverte des produits locaux. Un moment privilégié pour échanger, comprendre et s'impliquer dans une démarche collective de préservation.

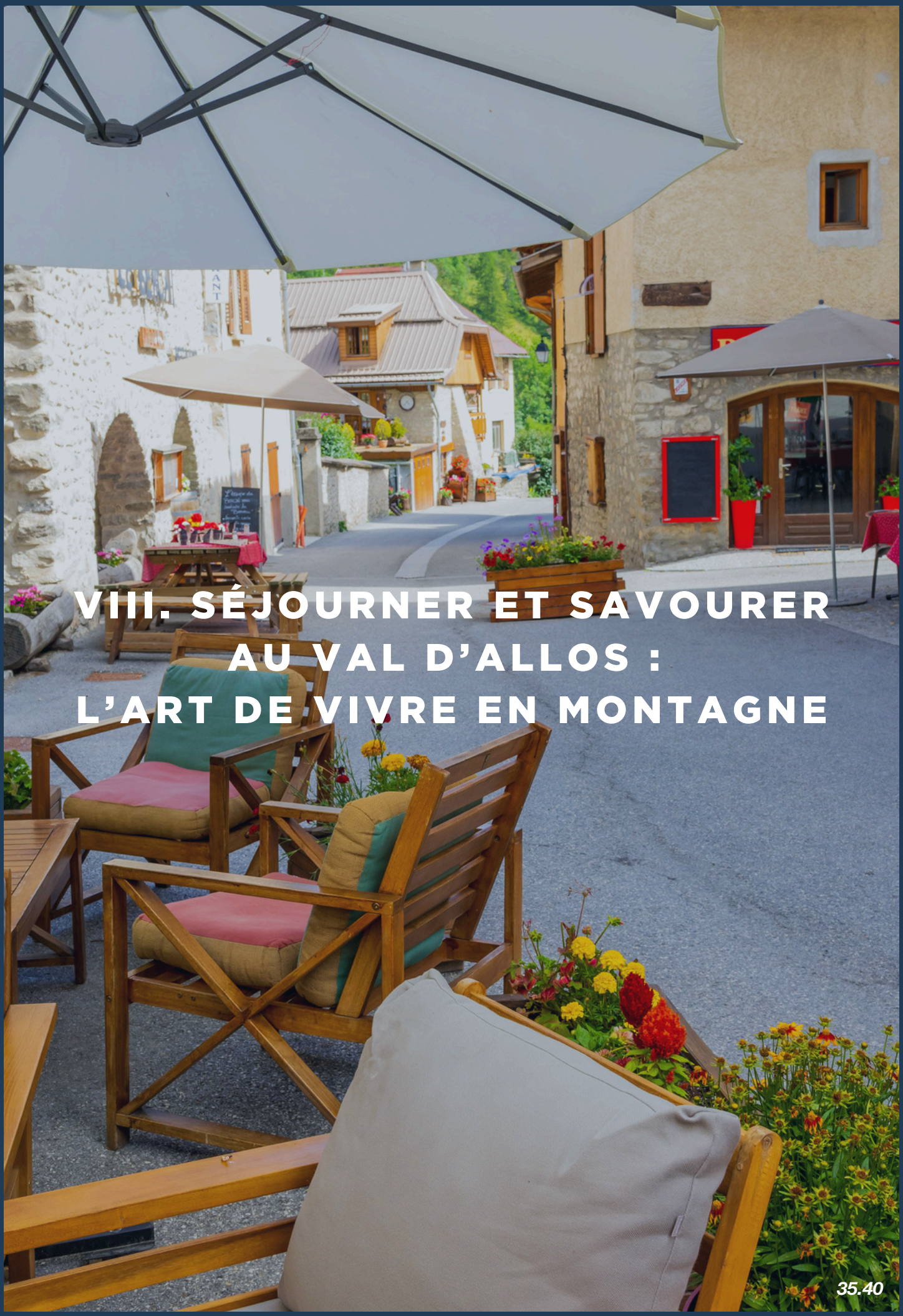
Halloween fait son show

31 octobre 2025

Clôture festive de la saison, Halloween au **Val d'Allos** se transforme en un rendez-vous incontournable pour les familles durant les vacances de la Toussaint.

La journée se déroule entre chasse aux bonbons, défilé costumé façon marche aux flambeaux dans le village, et boom déguisée dédiée aux enfants.

Une atmosphère joyeusement mystérieuse s'empare des rues, entre décors colorés, animations ludiques et surprises effrayantes, toujours dans la bonne humeur.



VIII. SÉJOURNER ET SAVOURER AU VAL D'ALLOS : L'ART DE VIVRE EN MONTAGNE

Le Val d’Allos, au-delà de ses paysages et de ses itinéraires de pleine nature, cultive un art de vivre sincère, enraciné dans l’histoire, les saisons et les gestes du quotidien. Ici, l’hébergement et la restauration font partie intégrante de l’expérience : on ne fait pas que passer, on s’attarde, on goûte, on échange.

À travers ses bistrots, chambres de charme et tables créatives, le territoire révèle une facette plus intime, portée par celles et ceux qui ont fait le choix de rester, de créer, de transmettre. La montagne s’y raconte aussi dans l’assiette et dans l’accueil, loin des standards figés.

PORTRAIT : CHRISTIANE FOURNIER, LE GOÛT DU PARTAGE ET DES CHOSES SIMPLES

Originaire d'**Allos**, **Christiane Fournier** incarne une histoire de famille et une passion profonde pour le village qui l'a vue grandir. Héritière d'un lieu chargé d'histoire – l'ancien relais de poste de 1731 devenu l'**Hôtel Pascal** – elle perpétue l'esprit de la maison à travers une cuisine inventive et sincère, profondément ancrée dans le territoire.

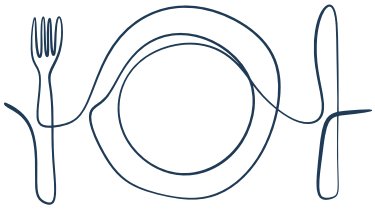
Après avoir relancé avec ses frère et sœur **Le Goût des Met**s, labellisé "***Pays Gourmand***" et récompensé par un **Gourmand d'Or**, elle ouvre en 2011 **Le Coin du Goût**, son bistrot-salon de thé. Un lieu vivant, chaleureux, où le slogan « ***Tout simplement maison*** » prend tout son sens.

Dès le matin, le bistrot devient le point de rencontre incontournable du village, dans une ambiance que **Christiane** décrit elle-même comme «***pagnolesque***». À la carte : planches de fromages et charcuteries artisanales de **Thoard**, vins bios, bières locales, mais aussi produits régionaux sélectionnés avec soin, comme le miel de la vallée proposé dans sa boutique.

L'après-midi, l'atmosphère se fait plus feutrée dans la salle voûtée du salon de thé, décorée avec des objets chinés dans le grenier familial. On y déguste pâtisseries maison à base de farine de pois chiche d'**Annot**, et la célèbre gaufre servie avec pâte à tartiner bio d'Oraison, pour le plaisir des plus petits comme des plus grands.

Inspirée par ses balades, **Christiane** imagine une cuisine où l'harmonie des goûts et des couleurs règne en maître, toujours dans l'idée de faire du repas un moment de partage.

« ***Le Val d'Allos, c'est l'air pur, la douceur de vivre, la montagne.*** » Un art de vivre qu'elle fait rayonner, assiette après assiette.



L'ATTRAPEUR DE RÊVES ET LA BAÏTA :

DEUX ADRESSES POUR DEUX ATMOSPHÈRES

Au village d'Allos, L'Attrapeur de rêves propose une parenthèse poétique, avec ses chambres soigneusement décorées, son ambiance feutrée et un accueil personnalisé. Une adresse confidentielle, idéale pour les couples en quête de calme et d'inspiration. Avec son activité traiteur Couleurs Saisons, l'établissement accompagne également les événements et repas sur mesure, pour prolonger l'expérience gustative au-delà du restaurant.

À La Foux, La Baïta mêle cadre chaleureux, esprit montagnard et cuisine bistronomique. On y déguste des plats qui jouent sur les textures, les couleurs, les produits locaux et les trouvailles du marché.

LE SAVIEZ-VOUS ?
ICI, LA CUISINE RACONTE LE TERRITOIRE

Les tables du Val d'Allos portent l'empreinte d'un territoire qui valorise la saisonnalité, les circuits courts et la transformation artisanale. Des fromages d'alpages aux herbes des coteaux, des farines d'Annot aux viandes élevées dans les vallées voisines, la cuisine locale ne se contente pas de revisiter le terroir : elle l'interprète avec liberté et respect, entre tradition et créativité.

39.40

PRINTEMPS / ÉTÉ 2025

VAL D'ALLOS

Un trésor caché au coeur des Alpes du Sud

Contact Val d'Allos
Perrine Begna
06 40 83 95 02
perrine@valdallos.com

Contact presse
Margot Chevallier
06 33 46 56 65
mchevallier@revolutionr.com