



GUIDE TOURISTIQUE



Valle d'Aosta

Vallée d'Aoste

ÉDITÉ PAR

Office Régional du Tourisme
Viale Federico Chabod, 15
11100 Aosta

**PROJET, TEXTES,
COORDINATION ÉDITORIALE**

Fabrizio Fazzari,
per Grafiche G7 – Savignone (GE)

PHOTOS

Sime Photo
Archivio fotografico della Regione
Autonoma Valle d'Aosta

IMPRESSION

Tipografia DUC,
Saint-Christophe (Valle d'Aosta)

© 2024, Office Régional du Tourisme
www.lovevda.it

GUIDE TOURISTIQUE DE LA VALLÉE D'AOSTE



INDEX

INTRODUCTION



Vallée d'Aoste
À la recherche du temps perdu

NATURE ET TERRITOIRE

» Les géants des Alpes

Mont Blanc (4 807 m)
Grand Paradis (4 061 m)
Mont Cervin (4 478 m)
Mont Rose (Pointe Dufour 4 634 m)
À 4 000 mètres d'altitude

» Vivre la nature

L'un des plus beaux parcs au monde
Les Réserves Naturelles
Les Jardins botaniques
Les arboretums :
des aires boisées pour la biodiversité
Les parcs animaliers
Les lacs, l'eau et les cascades
Sous le charme des cascades
Avant d'arriver aux sommets : sur les cols



ART, CULTURE ET TERRITOIRE

» Vivre la Vallée d'Aoste entre hameaux, villages et villes

Aoste, ville romaine et médiévale
Des Salasses aux Romains
Saint-Vincent
Courmayeur
Gressoney-Saint-Jean et la culture walsers
Cogne, perle des Alpes
Chamois, un coin d'immensité
Etroubles et Bard :
deux villages parmi les plus beaux d'Italie

» Une vallée pour 100 châteaux

» Musées et lieux d'art

3 Les musées du chef-lieu 41
Château Gamba et l'Art contemporain 41
Château de Saint-Pierre et Musée 42

5 Régional des Sciences Naturelles
6 Le Fort de Bard et le Musée des Alpes 42
7 Entretien artisanat et monde rural 43

EXPÉRIENCES À VIVRE

8 » Sport dans la Vallée d'Aoste 46
9 En hiver 47
En été 48

» Découverte et aventure

11 Trekking 51
12 Le Hautes Routes 52
14 Les Tours internationaux 52
Cammino Balteo 52
15 La via Francigena 53
16 Bicyclette et VTT 53
20 Traversées suspendues
au-dessus des glaciers 54

Regarder les étoiles 55
25 Émotions en plein vol 55
Le bien-être à la montagne 55
26 Dans les entrailles de la terre 56
27 Attractions spéciales pour les plus curieux 57

BON À SAVOIR

» Produits du terroir

Fromages 61
La charcuterie 61
31 Fruits 62
32 Produits typiques et spécialités
gastronomiques 63
33 Viticulture héroïque 64
34 Tradition, artisanat et événements 64





VALLÉE D'AOSTE À LA RECHERCHE DU TEMPS PERDU

Avec ses nuances de vert, de bleu ciel et de blanc, ses eaux transparentes, sa neige scintillante, sa **nature** et ses **paysages à couper le souffle**, ses expériences inoubliables, ses activités sportives en plein air et sa cuisine traditionnelle d'excellence, la Vallée d'Aoste a tout pour être une destination touristique de rêve et elle réserve encore une foule de surprises ! La région la plus petite de la péninsule italienne concentre sur tout son territoire certains des plus beaux paysages d'Europe. C'est à son arc de montagnes formé par les quatre massifs les plus hauts d'Europe – le **Mont Blanc**, le **Mont Rose**, le **Mont Cervin** et le **Grand Paradis** – que la région doit sa renommée internationale. Les vallées qui sillonnent ses montagnes renferment des **merveilles naturelles** et des **constructions incroyables**, témoignant de l'amour que les hommes de toutes les époques ont éprouvé pour ces terres. Par son **histoire millénaire**, la Vallée d'Aoste est un territoire frontalier avec des **particularités linguistiques**, **ethnographiques** et des **traditions** qui le rendent **unique** et **spécial**.

Ce guide vous donne les clés pour entrer dans la Vallée d'Aoste, en explorer le territoire magnifique et en comprendre l'histoire, la vie et les valeurs. Vous serez guidés à travers la **beauté**, unique, du **paysage montagneux** ; vous découvrirez les **expériences exclusives** et **insolites** qu'offre ce voyage ; vous pourrez programmer une **dégustation** de ses produits typiques, mais aussi vous détendre sur la rive d'un **lac alpin** ou d'un bassin thermal et connaître l'histoire qui a modelé et peuplé les **villes** et les **villages** ; vous pourrez voyager au gré des **châteaux enchâssés** dans des décors naturels, traverser les couleurs intenses qu'offre l'alternance des saisons et redécouvrir des **traditions** et des **événements** qui remontent à la nuit des temps.

Pendant votre séjour dans la Vallée d'Aoste, vous aurez la sensation d'avoir retrouvé la notion du temps, de l'avoir dilaté et imprégné d'une **beauté authentique** : la Vallée d'Aoste est un **voyage infini** qui procure des émotions que vous garderez toujours au fond de vous, dans votre cœur. Bon voyage !



*Un sommet atteint
est un bord de frontière
entre le fini et l'immense.*

Erri De Luca



**NATURE
ET TERRITOIRE**



LES GÉANTS DES ALPES

Lorsqu'on les observe depuis la vallée, majestueux et immenses, on croit voir des géants : ce sont les **Géants des Alpes**. Des géants surtout pour les histoires qu'ils racontent et pour celles des hommes qui, pas après pas, paume après paume, ont conquis leur sommet.

À toute saison, la magie qui les entoure est saisissante. Le Mont Blanc, le Mont Cervin et le Grand Paradis sont la **moelle épinière de la Vallée d'Aoste**, autour de laquelle gravite la vie d'un territoire unique, un pur concentré de beauté, une destination parmi les plus prisées au niveau international.

Depuis toujours la montagne est synonyme de **sagesse**. Les montagnes de la Vallée d'Aoste renferment cette sagesse infinie qui a accompagné l'homme dans son évolution. Elles racontent l'histoire, la tradition, la nature d'un peuple généreux qui depuis toujours sait comment partager **savoir, expérience, amour et beauté**.

MONT BLANC (4 807 M)

Pas un voyageur qui ne tombe sous son charme. Le *scintillement* qu'il émet revêt une aura de mystère qui peut troubler l'âme et aussi l'attirer irrésistiblement. L'histoire du sommet le plus célèbre et le plus haut d'Europe nous révèle qu'il fut conquis pour la première fois en 1786. Ses parois représentent aujourd'hui le défi le plus stimulant pour les alpinistes du monde entier : son pouvoir hypnotique envoûte l'âme et procure cette sensation d'infini que seuls ceux qui atteignent les sommets aux neiges éternelles peuvent comprendre.

Le spectacle dont on jouit depuis la terrasse panoramique suspendue de la Pointe Helbronner (3 466 m), la dernière station du téléphérique futuriste Skyway Monte Bianco, est sans commune mesure et vaut à lui seul le voyage dans la Vallée d'Aoste.



GRAND PARADIS (4 061 M)

L'origine de son nom vient logiquement de la dimension paradisiaque qui enveloppe toute la zone du Parc Naturel. Vert émeraude au printemps, bleu intense en été, or ambré en automne et blanc immaculé en hiver : ce sont les couleurs qui dépeignent le mieux le paysage qui surplombe les vallées de Cogne, Valsavarenche et Rhêmes. Au fur et à mesure que, depuis les vallées, on monte le long des versants de la montagne, les forêts de mélèzes, d'épicéas et de pins parasols laissent la place à de grands pâturages alpins, parsemés d'une multitude de fleurs autochtones typiques de la fin du printemps.

Autrefois réserve de chasse de la Maison de Savoie, le territoire situé au pied du Grand Paradis devint en 1922 le premier Parc National à être créé en Italie, dans le but de prévenir l'extinction du bouquetin, véritable symbole de la faune du territoire.



MONT CERVIN (4 478 M)

Le « noble rocher d'Europe » attire depuis toujours artistes et alpinistes. Sa forme très particulière lui doit d'être un des panoramas les plus célèbres et identifiables du monde. Les habitants des lieux le surnomment *Gran Becca* c'est-à-dire « grande montagne ». C'est depuis le Lac Bleu, après Valtournenche, en montant vers Breuil-Cervinia, que sa forme pyramidale – semblable à *un ascète absorbé dans la prière contre la nuit* (Antonia Pozzi) – se remarque le plus. Le glacier du Plateau Rosa (du français *plateau* et du patois valdôtain *rosà*, qui signifie « glacé ») est l'endroit idéal pour le ski d'été grâce au nouveau téléphérique (Matterhorn Alpine Crossing) qui permet de s'y rendre toute l'année aussi bien au départ de Breuil-Cervinia que de Zermatt (en Suisse). La conquête du sommet du Cervin est restée un mythe pendant plus de cent ans pour tout le monde de l'alpinisme. Le 14 juillet 1865, Edward Whymper eut, avec sa cordée, la bonne intuition de tracer un parcours qui partait du versant suisse du Cervin, ce qui lui permit finalement d'atteindre le sommet, précédant ainsi Jean-Antoine Carrel, qui y parvint quelques jours plus tard, le 17 juillet, par le versant italien.



MONT ROSE (POINTE DUFOUR 4 634 M)

Au pied de la montagne dont la neige est rose, écrivait le poète Giosuè Carducci, invité à Gressoney en 1889 par la Reine Marguerite de Savoie. Un séjour important pour un célèbre *influenceur* durant lequel il composa des œuvres lyriques en l'honneur de la Vallée d'Aoste. La chaîne montagneuse du Mont Rose est celle qui comporte le plus grand nombre de sommets alpins dépassant les 4 000 mètres d'altitude. Parmi eux, le Lyskamm (4 527 m), le plus élevé de l'ensemble situé sur le territoire valdôtain, le spectaculaire Col du Lys (4 253 m) et la Pointe Gnifetti (4 554 m) qui accueille la mythique Cabane Reine Marguerite. La Pointe Dufour (4 634 m) est le deuxième sommet le plus haut du massif des Alpes.



À 4 000 MÈTRES D'ALTITUDE

La Vallée d'Aoste est constituée d'une vallée centrale qui court le long du lit de la rivière Doire Baltée et qui traverse toute la région dans le sens de la longueur, et de plusieurs vallées latérales qui, à droite et à gauche, remontent vers les hauteurs. En partant du fond, dans le sens des aiguilles d'une montre, on trouve le Valdigne (ou Valdigne-Mont Blanc) et, sur le versant opposé au sud (la gauche orographique de la Doire Baltée), appelée aussi *adret*, les vallées du Grand Saint-Bernard, celle du Mont Cervin et celle du Mont Rose (Val d'Ayas et Vallée du Lys) ; sur le versant opposé (droite orographique de la Doire Baltée), appelé aussi *envers*, se trouve la vallée de Champorcher, qui avec le vallon de Champdepraz constitue l'une des portes d'accès au Parc Régional du Mont Avic, les vallons de Saint-Marcel et Clavalité et les trois vallées du Grand Paradis (Cogne, Valsavarenche et Rhêmes) avec le Valgrisenche, dominé par la tête du Ruitor. Tout le territoire valdôtain est fortement marqué par une nature et un environnement montagneux restés intacts. Dans l'imaginaire collectif, influencé par les images éloquentes de films et de documentaires, la Vallée d'Aoste est la représentation de l'idée que l'on se fait du **PAYSAGE ALPIN** : glaciers, lacs, cascades, bois de conifères et sommets enneigés subliment des panoramas à couper le souffle qui, avec leurs couleurs changeantes au gré des saisons, rendent le charme de chaque séjour dans la Vallée d'Aoste unique et inégalable, à tout moment de l'année.

Courmayeur, situé au cœur du **MASSIF DU MONT-BLANC**, est l'un des centres habités les plus célèbres de la région. Au pied de la chaîne montagneuse, le fond de la vallée s'étend presque comme une plaine et finit par se diviser en deux magnifiques vallées, le **VAL VENY** et le **VAL FERRET**. L'éventail des activités sportives praticables dans le domaine est large et va du trekking d'été au VTT, du rafting à la pêche, du patin à glace au ski dans toutes ses déclinaisons.

Le **GRAND PARADIS** est le cœur du Parc National du même nom. La zone est un site touristique prisé surtout par ceux qui souhaitent un contact plus authentique avec la nature et les traditions. Son territoire est un gage de détente pour les voyageurs : le temps semble être suspendu dans un lieu complètement envahi par la beauté de la nature. Les innombrables sentiers qui le parcourent offrent tour à tour panoramas et découvertes de la faune et de la flore locale. En automne, les mélèzes prennent des tonalités qui vont du jaune-orangé au rouge de cadmium, un cadre évocateur pour la période des amours des chamois qui peuplent ces bois. La neige tombe copieusement pendant la saison hivernale : une occasion parfaite pour de longues randonnées à pied, en raquettes de neige ou en ski de fond pour contempler la nature, dans le silence absolu.

La zone touristique du **MONT CERVIN** se distingue par la grande variété de ses paysages. Le dénivelé du terrain offre des bois de conifères, des pâturages verdoyants, des lacs cristallins et des neiges éternelles qui, malgré les changements climatiques,

régalent les amateurs de ski même en été. La vallée est aussi le territoire de nombreux éleveurs et artisans : on célèbre chaque année ici la *Désarpa* (descente des troupeaux dans la vallée après avoir passé l'été dans les alpages) et c'est ici qu'exercent quelques-uns des plus célèbres artisans de la vallée, dont les créations sont exposées dans les petits marchés typiques ou pendant les grandes foires de l'artisanat. La **CHAÎNE DU MONT ROSE** est le relief qui délimite la frontière avec la Suisse. Elle s'étend du col du Théodule, situé à l'est du Cervin, au Mont Moro, dans la vallée Anzasca (Piémont). Son domaine comprend un grand nombre de sommets qui culminent à 4 000 mètres. C'est le long de cette chaîne de montagnes que se trouvent les grands glaciers de la Vallée d'Aoste. Malheureusement, l'intensification du réchauffement global de la Terre a considérablement modifié leur étendue. Les cours d'eau qu'ils génèrent sont magnifiques : tels de précieux diamants scintillants, ils embellissent le paysage et sont les destinations des randonnées les plus demandées parmi toutes celles qui sont proposées. Parmi eux, à plus basse altitude, se trouve le Lac de Villa, dans lequel pousse spontanément une variété de nénuphars blancs, biotype emblématique de la variété de la flore de la Vallée. Au pied du massif, s'étendent le **VAL D'AYAS** et la **VALLÉE DU LYS OU DE GRESSONEY**. On retrouve dans ces deux vallées les traces de la culture de l'ancienne population des Walser, qui a fortement marqué le territoire et laissé une empreinte indélébile aussi bien dans le patrimoine matériel qu'immatériel.



*Playlist de vidéos
dédiées à la nature
en Vallée d'Aoste*

VIVRE LA NATURE



La Vallée d'Aoste possède un **patrimoine culturel** d'une beauté inégalable, préservé grâce à un **système d'aires protégées** composé de deux parcs naturels (un Parc National et un Parc Régional), dix réserves naturelles, quatre jardins botaniques alpins et un **réseau écologique** (« Natura 2 000 ») qui classe les sites d'intérêt communautaire (SIC) et les zones de protection spéciale (ZPS). Ce patrimoine est réuni sous le label « VIVA Vallée d'Aoste unique par nature ».

L'UN DES PLUS BEAUX PARCS AU MONDE

Soudain un **BOUQUETIN** fait son apparition. L'émotion est grande. Ses cornes fendent l'air et son pas est fier. Il est à la recherche de l'herbe la meilleure, c'est pour cette raison qu'il s'aventure jusqu'au bord du pré bien touffu. C'est en le photographiant que le spectateur fera de ce moment un souvenir inoubliable. Pas tant pour la beauté de la photographie en soi, mais pour la possibilité de conserver dans le temps ce moment unique et toujours émouvant.

Que ce soit pour le splendide panorama ou pour la sensation d'être au **PARADIS SUR TERRE** : tout ce que les yeux assimilent est amplifié par le silence, la mélodie de l'eau qui coule naturellement et le vent qui fait onduler lentement à l'unisson les cônes élancés des mélèzes et des épicéas. Le Parc National Grand Paradis est sans nul doute un lieu au charme immense. Admirer sa beauté sur les livres ou les revues n'en donne qu'un

vague aperçu ; le visiter est une vraie révélation. Et on comprend facilement pourquoi cette portion d'infini est appelée « Grand Paradis ».

Le bouquetin était en voie d'extinction. Il méritait qu'on préserve et conserve son habitat. Le premier à avoir l'intuition de devoir protéger son territoire fut le Roi Victor-Emmanuel II qui, en 1856, le décréta Réserve Royale de Chasse pour préserver les rares animaux qui y vivaient encore.

C'est lui également qui créa un corps de gardes spécialisés dont la mission était de sauvegarder tous les animaux présents dans l'aire du Grand Paradis et de réaliser les sentiers et les chemins muletiers nécessaires pour explorer le territoire. Encore aujourd'hui, ces parcours constituent l'ossature viaire utilisées par les gardes pour traverser le parc.

En 1919, le Roi Victor-Emmanuel III fit don à l'État italien des 2 100 hectares de la réserve de chasse de sa famille, à la condition qu'ils deviennent un parc naturel. C'est ainsi qu'il y a plus de 100 ans, le 3 décembre 1922 fut créé le **PREMIER PARC NATUREL D'ITALIE**, dans le but de conserver pour les générations présentes et futures les écosystèmes qui gravitent autour du massif du Grand Paradis.

Le Parc Naturel Grand Paradis compte aujourd'hui un réseau de sentiers de 850 km, dix sites de visites (dans la Vallée d'Aoste et au Piémont) et accueille plus d'un million de visiteurs par an. Outre le maintien de la **BIODIVERSITÉ** et du paysage, la recherche scientifique, la promotion de la culture et de la connaissance liée au territoire,



l'administration du Parc s'occupe également du développement de la faune, en agissant par exemple en faveur de la nidification du gypaète barbu dans les Alpes Occidentales ou de la mise en valeur des produits et des entreprises locales.

C'est en 1989 que le **PARC RÉGIONAL DU MONT AVIC** a été créé dans la Vallée d'Aoste, sur le territoire des communes de Champdepraz (« champ de prés » en patois français, du fait de sa principale caractéristique) et de Champorcher. Le parc est traversé par le torrent Chalamy et est parsemé d'innombrables lacs facilement accessibles grâce à des sentiers balisés. Une des randonnées les plus connues du parc est le **TOUR DES LACS** : on en rencontre cinq le long du parcours (Muffé, Vallette, Blanc, Noir et Cornu), avant d'arriver au col du Lac Blanc, où se trouve également le **REFUGE BARBUSTEL LAC BLANC** (2 154 m), d'où l'on peut admirer toute la majesté du Mont Avic, du domaine du Mont Rose, du Cervin et de la Dent d'Hérens. En poursuivant son chemin, on arrive au Grand Lac, l'un des bassins naturels les plus grands de la Vallée d'Aoste.



LES RÉSERVES NATURELLES DE LA VALLÉE D'AOSTE



» Réserve naturelle LAC DE VILLA

(Challand-Saint-Victor, Montjovet)

Un havre de paix aux dimensions notables (25 hectares) où contempler la nature typique de l'environnement lacustre-tourbier. Le lac, d'origine glaciaire, est alimenté par le sous-sol. Ses eaux sont habitées par le *nénuphar blanc* et la *Renouée amphibie*, deux espèces très rares. Il est particulièrement adapté aux enfants et adolescents grâce au parcours Challand Art situé tout près.

» Réserve naturelle LES ÎLES

(Brisogne, Nus, Quart, Saint-Marcel)

Cette zone humide, située le long du lit de la Doire Baltée, constitue le site régional le plus important pour la halte et l'alimentation des oiseaux migrateurs (héron blanc, héron rouge, aigrette). Les espèces sédentaires y sont nombreuses. La promenade,

d'environ une heure trente, à l'intérieur du périmètre, est une expérience intéressante.

» Réserve naturelle du MARAIS

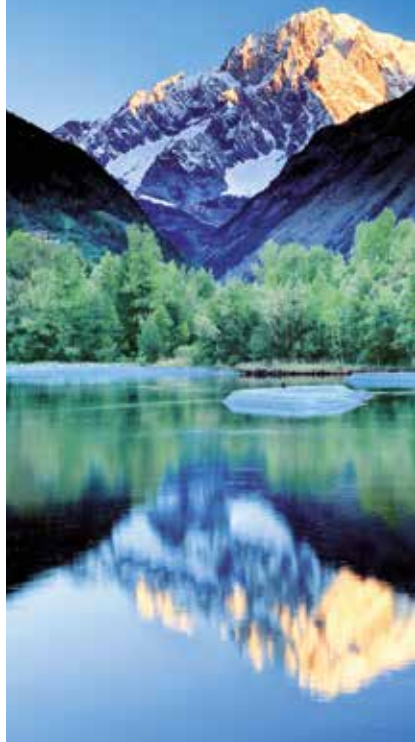
(La Salle, Morgex)

Elle s'étend sur une plaine alluviale et sa végétation est typiquement celle des environnements riches en eau. Lieu de nidification et station de migration pour les oiseaux, elle possède un rare exemplaire de bois hygrophile d'aulnes blancs. Le site héberge un centre de recherche scientifique-naturaliste qui conserve une bibliothèque thématique fondamentale.

» Réserve naturelle MONT MARS

(Fontainemore)

Des décors de contes de fées parsemés de constructions typiques en bois et pierre locale mis en valeur par les contrastes intenses du ciel et de la montagne. C'est la réserve la plus étendue de la Vallée d'Aoste. Ses cuvettes de roche disposées en gradins témoignent de la présence d'un



Site de la
Réserve
Naturelle
du Mont Mars



ancien glacier, réduit aujourd'hui à un simple névé. L'environnement alpin est riche en forêts de mélèzes auxquelles s'alternent des zones d'arbustes (rhododendrons, myrtilles et genévriers nains).



» Réserve naturelle
CÔTE DE GARGANTUA

(Gressan)

Selon la légende, l'éperon à la forme allongée – la côte – qui le distingue, serait le petit orteil du géant Gargantua. Forgé par les glaciers et le soleil, cet habitat est un terrain fertile pour la rare *Artemisia vallesiaca* et le *Telephium imperati*. La réserve est riche en entomofaune. Le printemps et l'automne sont les périodes idéales pour la visite.



» Réserve naturelle
ETANG DE LOSON

(Verrayes)

Ce petit lac, situé sur une terrasse glaciaire, abrite une riche population de zooplanctons, libellules et amphibiens.

» Réserve naturelle
LAC DE LOLAIR

(Arvier)

Ce lac, alimenté par trois sources, est considéré comme l'un des environnements les plus représentatifs de la nature de la Vallée d'Aoste. La réserve est entourée d'une cannaie

et de roches moutonnées d'origine glaciaire. Refuge de plusieurs espèces d'animaux, sa flore est variée avec notamment la très rare *Potentilla pensylvanica*.

» Réserve naturelle
MONTAGNAYES

(Bionaz)

Grâce à sa position stratégique, au cœur d'un paysage subalpin typique, elle accueille chamois, bouquetins, cerfs, chevreuils, lièvres, marmottes et autres prédateurs, ainsi que l'aigle royal et la chevêchette. Elle offre de magnifiques floraisons.

» Réserve naturelle
ETANG DE HOLAY

(Pont-Saint-Martin)

Cette toute petite réserve, proche des ruines du château de Suzey, est l'habitat de deux amphibiens très rares : le *Triton ponctué* et le *Triton crêté*. C'est la seule station valdôtaine où poussent l'*isolépis sétacé* et le *Salicaire pourpier*.

» Réserve naturelle
de TSATELET

(Aosta, Saint-Christophe)

La réserve, au nord-est d'Aoste, se présente comme une colline aux flancs escarpés et est connue pour la présence d'une sépulture dans la localité de Busseyaz, probablement une tombe datant de l'époque des Salasses (Âge du Fer, VII^e-V^e siècles avant J.-C.). Le site a une grande valeur paysagiste et archéologique. Les bois de chênes pubescents favorisent la nidification des rapaces et des corvidés.

Pour plus d'informations,
visitez lovevda.it



LES JARDINS BOTANIQUES DE LA VALLÉE D'AOSTE



Le meilleur moyen de se familiariser avec les variétés botaniques de la Vallée d'Aoste est de visiter l'un des quatre jardins botaniques présents sur le territoire régional. Ces oasis naturelles sont destinées à la recherche scientifique et à la sauvegarde du patrimoine floristique, tout en restant l'occasion pour les touristes d'apprendre à reconnaître les différentes espèces des environnements de montagne et la flore alpine qui y pousse. Dans la vallée de Cogne, Valnontey accueille le

JARDIN BOTANIQUE ALPIN PARADISIA, avec le Grand Paradis comme toile de fond. Il est géré par l'Organisme du Parc et doit son nom à la présence à cet endroit de la *Paradisea Liliastrum*, une variété de lys blanc. Il fut créé en 1955 et abrite aujourd'hui plus de mille espèces botaniques. La visite du jardin s'organise sur deux parcours qui permettent



d'admirer une collection de lichens, une exposition pétrographique, un jardin de plantes médicinales et un autre de papillons.

Face à la chaîne du Mont Rose, précisément à l'intérieur du Parc du Château Savoie à Gressoney-Saint-Jean, le **JARDIN BOTANIQUE ALPIN DU CHÂTEAU SAVOIE** est une attraction de très grand intérêt touristique. Il présente plusieurs parterres rocheux dans lesquels il est possible d'admirer la flore alpine. La floraison de l'*Étoile des Alpes* est particulièrement fascinante.

À Courmayeur, plus précisément à la première station du Skyway Monte Bianco, se trouve le

JARDIN BOTANIQUE ALPIN SAUSSUREA. Il fut inauguré en 1987 en tant qu'attraction à haute valeur scientifique. Le Parc botanique compte plus de neuf cents espèces. Le jardin dont son nom à Horace Bénédicte de Saussure, qui fut en 1786 parmi les initiateurs de la première ascension du mont Blanc. Le **JARDIN BOTANIQUE ALPIN CHANOUSIA**, au Col du Petit Saint-Bernard (La Thuile), est le dernier sur la liste. Il fut conçu en 1897 par l'abbé Pierre Chanoux, recteur de l'Hospice de l'Ordre Mauricien situé tout près. En seulement quelques années, le jardin se fit une renommée internationale, en se dotant d'environ 2 500 espèces alpines. Suite aux bombardements de la Deuxième Guerre Mondiale, il fut laissé à l'abandon. En 1976, grâce à la Société de la Flore Valdôtaine, de la Société d'Histoire Naturelle de la Savoie et de plusieurs botanistes, la construction du jardin connut un nouvel élan. Il compte aujourd'hui 1 200 espèces provenant de l'environnement alpin-nival.



Jardin alpin de Saussurea et SkyWay
Étoile des Alpes



LES ARBORETUMS : DES AIRES BOISÉES POUR LA BIODIVERSITÉ

Il existe dans la Vallée d'Aoste des lieux très particuliers où la biodiversité des arbres est protégée : les *arboretums*.

Ouverts au public, ils ont un but didactique et pédagogique et sont orientés vers la recherche scientifique et la classification des espèces, tout en étant de véritables œuvres d'architecture ornementale naturelle.

L'**ARBORETUM « BORNA DU LAOU »** (« tanière du loup » en patois) se situe à Verrès. On y installe, à partir de 1951, de nombreuses essences autochtones et exotiques (parmi lesquelles le pin maritime, le pin domestique, le pin noir, le cèdre de l'Atlas, le sapin du Caucase, le chêne vert, le charme, le thuya...) qui ont su s'adapter au climat local. Avec comme décor naturel le Val d'Ayas et le Château de Verrès, l'arboretum propose plusieurs parcours de visite facilement accessibles : une infographie spécifique permet de reconnaître les espèces présentes.



À Verrayes, l'abbé Pierre-Louis Vescoz conçut et fit réaliser un arboretum sur le promontoire du Pointys (**ARBORETUM PIERRE-LOUIS VESCOZ**).

Le très actif abbé naturaliste eut l'intuition, à la fin du XIX^e siècle, que la reforestation pouvait faire revivre des aires botaniquement dégradées et menacées par l'érosion. À partir de 1905, plus de onze mille arbres furent ainsi plantés. Avec la complicité du climat, ils ont donné naissance à un habitat unique (qu'il est possible de visiter) au sein duquel la végétation et la faune se développent naturellement. C'est à quelques kilomètres d'Aoste, à Entrebin, que se trouve le dernier arboretum du territoire, celui de « **LO PARQUE D'EUNTREBEUN** » (« petit bois » en valdôtain).

LES PARCS ANIMALIERS



» Le **PARC ANIMALIER D'INTROD** met en valeur la faune de la Vallée d'Aoste au sein d'une oasis artificielle protégée où vivent plusieurs espèces animales (bouquetins, chamois, cerfs, sangliers, loups, hiboux grands-ducs, harfangs des neiges, hiboux, chouettes effraies, aigles royaux, marmottes, lièvres, renards, blaireaux, écureuils, geais, truites, ombles-chevaliers, grenouilles rousses, écrevisses) en parfait équilibre avec leur écosystème. Les visiteurs ont juste à bien observer et à respecter le silence pour se laisser surprendre.

Site
du parc
animalier



» À Champdepraz, à l'intérieur du Parc du Mont Avic, le **PARC ANIMALIER CHEVRÈRE**, au cœur d'une splendide pinède et un parcours en boucle, permet d'entrer en contact direct avec la faune typiquement valdôtaine. Les animaux hébergés dans cette oasis proviennent de centres de récupération où ils ont été soignés de leurs blessures. Ici, les animaux peuvent continuer à vivre sereinement en recevant la protection nécessaire.

Site
du parc
animalier



Arboretum
Pierre-Louis Vescoz



LES LACS, L'EAU ET LES CASCADES



Si on les compte un par un, on dépasse la centaine. Chaque lac de la Vallée d'Aoste est inséré à l'intérieur de paysages naturels d'une grande beauté. Comment ne pas tomber sous le charme des couleurs très contrastées des montagnes qui se reflètent dans l'eau ? Leur silence et leurs couleurs harmonieuses font des lacs valdôtains le point d'arrivée de nombreuses randonnées, de différentes longueurs et difficultés. Fruits du dégel, ils naissent des glaciers séculaires et coulent vers le fond de la vallée où ils vont alimenter les principaux cours d'eau de la région.

» LAC D'ARPY (2 066 m)

C'est une étendue d'eau merveilleuse accessible par une simple promenade qui part du Col Saint-Charles près de Morgex et de La Thuile. Magnifié par un splendide paysage alpin, les Grandes Jorasses granitiques du massif

du Mont-Blanc se reflètent dans son eau limpide. Le Lac d'Arpy, d'origine glaciaire, est l'un des plus photographiés et réputés de toute la Vallée d'Aoste. Les truites et un espace rare de triton alpin y ont trouvé leur habitat.

» LAC LICONY (2 554 m)

Les parcours qui mènent au Lac Licony sont jugés un peu longs par certains randonneurs, mais magnifiques pour le panorama qu'ils offrent sur toute la chaîne du Mont-Blanc. C'est l'un des plus grands lacs naturels de la Vallée d'Aoste. Au gré des conditions atmosphériques, le lac se teinte de nuances exceptionnelles qui vont du vert émeraude au bleu intense. Depuis le lac, on atteint le col Licony (2 670 m) et le Bivouac Pascal (2 920 m).

» LAC DU MIAGE (2 020 m)

Ses eaux grisâtres sont alimentées par le Glacier du même nom, dans le repli de sa moraine droite. Il est particulièrement connu et



étudié pour les petits icebergs qui se détachent de sa superficie. Il se trouve dans la commune de Courmayeur et est accessible en un peu plus d'une heure de marche depuis La Visaille dans le Val Veny. Pour beaucoup de romantiques, sa forme insolite rappelle celle d'un cœur.

» LAC BLEU DE CERVINIA (1 980 m)

Ses eaux sont une étape obligée pour tous ceux qui veulent visiter la vallée du Cervin : c'est dans son étendue d'eau limpide et cristalline que se reflète le *Noble Rocher d'Europe*. La végétation environnante crée des décors spectaculaires lorsque la bruyère et le rhododendron revêtent leur couleur chaude qui contraste avec le vert intense des sapins. Son charme ésothérique est aussi le théâtre de l'une des légendes les plus connues dans la culture des traditions valdôtaines.





LA LÉGENDE DU LAC BLEU

Il était une fois un jeune et brave berger. Sa famille, contrairement à lui, n'était pas accueillante et charitable. Un jour, un pèlerin frappa à la porte de sa maison.

– « Je vous en prie, puis-je avoir quelque chose à manger ? »

demanda l'homme désespéré devant la porte des bergers.

– « Nous n'avons rien pour toi, mendiant ! » répondit de manière arrogante la maman du jeune berger.

– « Maman, je t'en prie, aidons-le. Je peux lui laisser mon bol de lait. Je le fais volontiers, vous, vous ne devrez rien lui donner » murmura le jeune berger en suppliant.

– « Tu nous déshonores fils ! Nous, nous n'avons rien pour le mendiant. Ni toi, ni nous. Il doit s'en aller ! », grondèrent les terribles parents, en claquant la porte au nez du pauvre pèlerin, qui, dépité, quitta les lieux non sans avoir proféré des propos malveillants.

Le berger fut sévèrement puni par ses parents : ils l'envoyèrent ramasser du bois au milieu de la nuit. Bravant l'obscurité et les animaux, le jeune homme parvint quand même à ramasser suffisamment de bois pour pouvoir rentrer chez lui. C'est alors qu'il découvrit avec stupeur et désolation qu'en lieu et place de sa maison, il y avait désormais un lac aux fraîches eaux bleues. Sa famille avait été punie.

Depuis lors, les descendants du berger qui s'installèrent près du lac, furent toujours accueillants envers tous ceux qui frappaient à leur porte pour demander de l'aide.



» LAC BLEU D'AYAS (2 216 m)

Les eaux turquoise du Lac d'Ayas, niché dans la vallée valdôtaine homonyme, font la renommée de ce site touristique. En partant du hameau de Saint-Jacques dans la Commune d'Ayas, après environ deux heures de marche à travers une majestueuse pinède et une plaine, on arrive au lac, avec une vue stupéfiante sur la chaîne du Mont Rose. En été, par une journée de ciel limpide, c'est le lieu idéal pour se détendre sur l'agréable petite plage et profiter des rayons du soleil.

» LACS DU PARC DU MONT AVIC

Le Parc du Mont Avic offre toute une série d'expériences à vivre dans la nature, comme par exemple la fascinante randonnée des lacs. Le parcours – d'une durée d'environ deux heures – qui les relie, part de Cort (1 760 m), hameau de Champorcher, et se termine devant les eaux du Grand Lac (2 539 m), en traversant au passage une nature enchantée et intacte dominée par une forêt de pins à crochet, de pins sylvestres, de mélèzes et d'hêtres. Près du refuge Barbustel, on passe

successivement devant le Lac Vallette (2 190 m), le Lac Blanc (2 153 m), le Lac Noir (2 166 m), le Lac Cornu (2 172 m), pour finir par l'ascension au Grand Lac. Toujours sur les terres du Parc, depuis Dondena, il est possible de partir en randonnée vers les eaux limpides du **Lac Misérin** (2 591 m). C'est sur ses rives que se trouve le Sanctuaire de la Vierge des Neiges, lieu de destination de nombreux pèlerins pendant la période estivale, qui donne son nom au refuge.

» LAC DE LOD (2 019 m)

L'arrière-plan de montagnes



enchantées qui s'étendent de la Cime Longhède au Château des Dames offre un décor naturel pour ce petit lac qui se trouve à trente minutes de Chamois, l'un des villages les plus caractéristiques de toute la Vallée d'Aoste, accessible uniquement à pied ou par téléphérique. On accède au lac également grâce à un télésiège très pratique qui part de la place centrale du hameau de Corgnolaz.

» **LAC DE PLACE MOULIN (1 968 m)**
et LAC LEXERT (1 555 m)

Les deux lacs se trouvent dans le Valpelline et sont facilement accessibles en voiture. Le **LAC**

LEXERT se trouve à Bionaz, près d'un parking très pratique. Sur sa rive, une aire de pique-nique se cache au cœur d'un bois de sapins rouges et de mélèzes. Depuis ses rives, on peut admirer d'imposantes montagnes : la Dent d'Hérens, le Glacier Tza de Tzan, le Pic de Luseny, les Grandes Murailles, le Vallon de Vessona, la chaîne du Morion et le Col Crête Sèche. En poursuivant sur la même route, on arrive au plus grand bassin artificiel de la Vallée d'Aoste, le **LAC DE PLACE MOULIN**. Le barrage, construit dans les années 1960, est avec ses 155 mètres de haut et ses 678 mètres de long, l'un des plus grands d'Europe. La

couleur turquoise de ses eaux en fait l'un des lieux les plus photographiés de la Vallée d'Aoste.

» **LAC DE VERNEY (2 088 m)**

Facilement accessible en voiture, on arrive au **LAC DE VERNEY** depuis la Thuile en empruntant la route qui mène au Col du Petit Saint-Bernard. C'est l'un des plus grands lacs valdôtains (20,3 hectares de superficie) et il est bien connu des pêcheurs. Un parcours en boucle permet de le longer sur tout le périmètre (durée de la promenade : 30 minutes). Le panorama donne sur des dizaines de sommets alpins. De ce même lac part un parcours

de randonnée qui, en environ 40 minutes, mène au **LAC VERNEY SUPÉRIEUR** (2 278 m).

Chaque parcours de randonnée en montagne prévoit la traversée de zones riches en eau, qu'il s'agisse de petits bassins lacustres ou de simples coins humides à la végétation très particulière. Dans la Vallée d'Aoste, les destinations qui proposent la visite de lacs sont innombrables. Certaines d'entre elles, outre le parcours de randonnée à pied, ont un accès facilité grâce aux remontées mécaniques qui fonctionnent même en été. Depuis Pila par exemple, on peut se déplacer en télécabine

puis en télésiège jusqu'au **LAC DE CHAMOLÉ**, avec une vue imprenable sur le mont Blanc, sur la Vallée du Grand Saint-Bernard et sur le Grand Combin. À Estoul, un télésiège permet de raccourcir les temps de randonnée et de vous emmener vers les hauteurs jusqu'à cinq petits lacs d'origine glaciaire (**LACS DE PALASINAZ**). De Gressoney-La-Trinité, en utilisant les remontées mécaniques ou en empruntant l'un des différents parcours de randonnée, on arrive au **LAC GABIET** (2 371 m), situé dans un bassin avec un panorama dégagé sur la chaîne du Mont Rose.

Autres destinations

intéressantes : le **LAC GOILLET** (2 603 m), dans l'aire de Breuil-Cervinia, facilement accessible à pied depuis le village ou par le téléphérique au départ de Plan Maison ; le **LAC DE LOIE** (2 346 m) à Cogne, au cœur du Parc du Grand Paradis, avec son magnifique parcours en boucle qui part des cascades de Lillaz ; les **LACS DU NIVOLET**, accessibles depuis le Valsavarenche ; le **LAC DE SAINT-GRAT**, dans le Valgrisenche ; les **LACS DELLE LAURES**, accessibles depuis Brissogne, ainsi que le **LAC DE CIGNANA**, dans le Valtournenche.



SOUS LE CHARME DES CASCADES



Dans la Vallée d'Aoste, l'eau et la verticalité sont des éléments typiques et fréquents du paysage et de leur union naissent de splendides cascades présentes dans presque toutes les vallées. Avec l'arrivée de la belle saison et la hausse des températures, la neige fond et l'eau qui s'écoule du sommet des montagnes vers la vallée, crée des spectacles de pure énergie accompagnés par le clapotis des cascades qui bondissent de rocher en rocher. Ces sauts créent de magnifiques effets chromatiques : la limpidité de l'eau s'enrichit, au fur et à mesure de son ruissellement, des limons des glaciers, des algues de certains fonds des lacs ou tout simplement du reflet de la lumière alpine, rendue opaque par les couleurs des montagnes. L'émotion est tellement forte que nul ne reste indifférent devant une cascade

et la Vallée d'Aoste en offre de merveilleuses.

À Cogné, dans le Parc National Grand Paradis, le torrent Urtier forme les **CASCADES DE LILLAZ** (1 610 m). C'est l'un des lieux à ne pas rater, grâce aussi au parcours qui permet d'accéder facilement à ses trois chutes d'eau. Le spectacle est garanti même en hiver, surtout pour les amateurs d'escalade sur glace. Aux côtés des balises du parcours de randonnée, une infographie détaillée sur la géologie décrit aux visiteurs le processus de formation des cascades. Le Parc géologique est accessible aux personnes à mobilité réduite. Du grand Glacier de Rutor (3 486 m), en direction de La Thuile, s'écoulent les eaux limpides du torrent du même nom. Avant d'arriver dans la vallée, elles se régèrent avec trois sauts, offrant ainsi à la Vallée d'Aoste un autre décor de conte de fées : les **CASCADES DU RUTOR**. Les cascades sont accessibles grâce à un parcours qui remonte le



torrent depuis le hameau La Joux. Il est conseillé de ne pas s'arrêter à la première cascade, mais de poursuivre jusqu'à la troisième, en prévoyant éventuellement de passer la nuit au refuge Albert Deffeyes, près du Lac de sainte Marguerite. La **CASCADE DE ISOLLAZ** (695 m), dans le Val d'Ayas, est accessible en empruntant un court sentier en descente depuis Challand-Saint-Victor,



localité située à quelques minutes de la sortie d'autoroute de Verrès. Le lieu est fascinant et chargé de mystère. Près de la cascade se trouve la mine abandonnée de Sache, de laquelle, jusqu'au début du



XX^e siècle, on extrayait la pyrite. Le lieu est au cœur d'une histoire légendaire : on narre qu'il existerait une ancienne porte qui ne s'ouvrirait que la nuit de Noël et que le chanceux qui la trouverait et la franchirait recevrait en don un veau en or massif. Mais attention à bien ressortir avant que la porte ne se referme pour ne pas rester coincé dans la montagne ! À signaler également la **CASCADE DE LENTENEY**, accessible et visible le long de la route nationale qui depuis Aoste monte à Courmayeur, à hauteur de Derby (hameau de La Salle).

Le territoire de la Vallée d'Aoste se caractérise aussi par ses nombreux ravins, des anfractuosités naturelles creusées par le courant de l'eau au fil du temps. **LE GOUFFRE DE PRÉ-SAINT-DIDIER** est impressionnant depuis le point de vue situé sur une pente artificielle suspendue dans le vide.

À 160 mètres de hauteur, depuis la passerelle située à pic sur la Doire de Verney, la vue s'étend de la chaîne du Mont-Blanc à la source thermique de Pré-Saint-Didier. Le **GOUFFRE DES BUSSERAILLES** est accessible depuis Valtournenche. Creusé dans la montagne grâce à la force des eaux du torrent Marmore, il a une profondeur de 35 mètres et une longueur de 104 mètres. Il se visite toute l'année, même si c'est pendant la période hivernale qu'il est particulièrement fascinant, lorsque les cristaux de glace qui pendent de ses parois créent une atmosphère encore plus gothique. Dans la Vallée du Lys (ou de Gressoney), à Fontainemore, on trouve le **GOUFFRE DE GUILLEMORE** (991 m), tandis que dans la vallée de Champorcher, on peut emprunter les **PARCOURS DES GOUFFRES**, qui traversent les communes de Hône, Pontboset et Champorcher.



AVANT D'ARRIVER AUX SOMMETS : SUR LES COLS



Dans la Vallée d'Aoste, avant la construction des tunnels du Mont Blanc et du Grand Saint-Bernard, et avant même l'autoroute et les routes régionales bien pratiques qui remontent les vallées, les communications entre les différents vallées et les pays frontaliers (France et Suisse notamment) se faisaient par les cols, de précieuses voies de transit riches en histoire et culture. Les cols, transfrontaliers et inter-vallées, se trouvent à mi-hauteur entre le fond de la vallée et les hauts sommets qui dominent la région. Ils permettent de faire des haltes et de s'émerveiller lorsqu'arrivés



au bout de la montée, on franchit le col et le panorama sur l'« autre côté » s'ouvre à nous.

LES COLS TRANSFRONTALIERS

Le long de la *Via Francigena*, à la frontière entre l'Italie et la Suisse, le **COL DU GRAND SAINT-BERNARD** (2 472 m) est un lieu chargé d'histoire. Son importance stratégique était déjà connue par les Romains.

C'est dans les premières décennies de l'An Mille, grâce à l'œuvre de saint Bernard de Menthon, que fut construit l'Hospice, un lieu de refuge et de protection qui accueillait les voyageurs et les pèlerins. À partir du XVI^e siècle, les chanoines apprirent à dresser de gros chiens molosses particulièrement adaptés aux conditions climatiques hostiles du col.



La race fut sélectionnée et le *Chien Saint-Bernard* (Barry) est aujourd'hui non seulement le symbole de ce lieu mais aussi celui du sauvetage en montagne. Le passage de Napoléon Bonaparte par le Col en mai 1800 est un épisode célèbre ré-évoqué par les masques typiques (*Landzettes*) des carnivals historiques de la Vallée du Grand Saint-Bernard (appelée aussi *Coumba Freida* en patois valdôtain). Le **COL DU PETIT SAINT-BERNARD** (2 188 m) relie La Thuile à la France. La présence d'un *cromlech* témoigne d'une histoire millénaire qui plonge ses racines jusque dans la





préhistoire. La *mansio* (entrepôt et logement pour les militaires et les voyageurs) prouve que le lieu était fréquenté par les Romains qui utilisaient le col pour se rendre dans les Gaules. De nombreuses pièces archéologiques retrouvées sur le col sont exposées au Musée Archéologique d'Aoste.

Ici aussi, saint Bernard fit construire un hospice détruit et reconstruit de nombreuses fois au fil du temps. Après les bombardements de la Deuxième Guerre Mondiale, le bâtiment a été partiellement reconstruit et abrite aujourd'hui, outre l'office du tourisme, le Musée sur l'histoire du Col, du Valdigne et de la Savoie. À signaler la *Colonne de Joux*, sur laquelle repose la statue de saint Bernard. La légende veut que ce même saint ait démoli la statue de Jupiter installée sur la colonne pour donner naissance à un nouveau culte religieux.

LES POINTS DE CONJONCTION ENTRE LES VALLÉES

Trop nombreux pour tous les citer, certains cols sont plus connus et empruntés que d'autres. Le **COL DE JOUX** (1 640 m) – qui relie Saint-Vincent à Brusson (dans le Val d'Ayas) – se situe sur un territoire magnifique grâce, entre autres, au charme de son bois dont on peut jouir à toute saison, de l'hiver au printemps et de l'été à l'automne. Le **COL DU NIVOLET** (2 602 m) – dans le Parc National Grand Paradis – relie le Valsavarenche à la Vallée de l'Orco dans le Piémont. C'est le paradis des passionnés d'astrologie : la protection des montagnes atténue le bruit provoqué par les systèmes d'illumination artificielle et consent de profiter au mieux du spectacle des étoiles.

Le **COL SAINT-CHARLES** (1 971 m) – reliant Morgex à La Thuile – est une destination très appréciée par les cyclistes. La montée depuis Morgex est l'une des plus difficiles dans le panorama alpin et a accueilli à plusieurs reprises le Giro d'Italie) et les courses contre la montre de nombreux amateurs. Depuis le Col, un parcours en boucle permet de visiter le Lac d'Arpy et de jouir du panorama depuis le **COL DE LA CROIX**. Le **COL DE SAINT PANTALÉON** – qui relie Torgnon à Saint-Denis – offre une vue magnifique sur la vallée du torrent Marmore, avec le Cervin en toile de fond. Le **COL D'ARLAZ** (1 030 m) est accessible depuis plusieurs endroits, avec différents itinéraires de randonnée simples et agréables : le Rû d'Arlaz, depuis Brusson et Challand-Saint-Anselme, où dans le bois de pins sylvestres, de sapins et de mélèzes, on peut apercevoir des gravures rupestres et des cupules ; le parcours artistique Challand Art depuis Challand-Saint-Victor ; le bois des fées, depuis Emarèse. Le Col d'Arlaz est accessible également en voiture en partant de Montjivet. Le **COL D'OLEN** (2 880 m), passage alpin qui unit la Vallée du Lys (ou de Gressoney) au Valsesia dans le Piémont, devint au début du XX^e siècle un point de départ réputé pour l'ascension du Mont Rose, grâce à ses hôtels historiques.



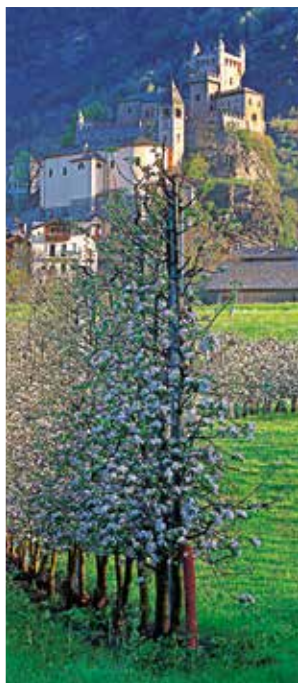
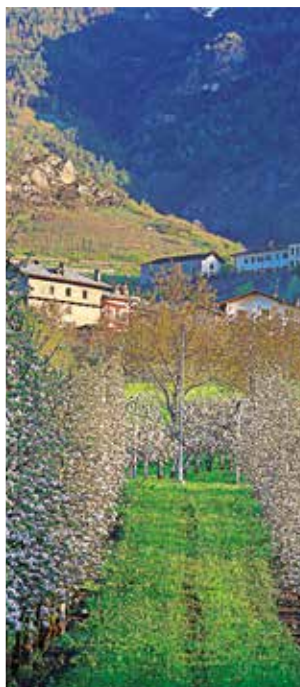


*Le monde me fait peur
et j'ai choisi la vallée
de la beauté et de la bonté
là où le temps ne court pas.*

Giovanni Pascoli



**ART, CULTURE
ET TERRITOIRE**



VIVRE LA VALLÉE D'AOSTE ENTRE HAMEAUX VILLAGES ET VILLES



L'évolution historique de la Vallée d'Aoste a laissé des traces indélébiles sur le territoire. **Art, culture et histoire** se mêlent au tissu urbain des bourgs et des villages et, comme une constellation, ils représentent le signe tangible d'une **histoire millénaire** et **riche en traditions** encore bien vivantes qui puisent leurs racines dans le passé. Vestiges romains, remparts d'imposants châteaux médiévaux, tours de guet et résidences royales sont en harmonie avec la nature environnante et, ainsi, ils offrent aux visiteurs et aux habitants de la Vallée d'Aoste des panoramas d'une **beauté absolue**.

AOSTE, VILLE ROMAINE ET MÉDIÉVALE

Le chef-lieu de la Vallée d'Aoste arbore fièrement son passé. En visitant la ville, on se rend compte immédiatement de son plan d'origine romaine : des rues perpendiculaires les unes aux autres, contenues dans un grand rectangle délimité par l'ancien rempart, bien conservé et visible en plusieurs points. Ses monuments en font l'un des exemples les plus importants d'architecture d'époque romaine dans toute l'Italie du nord : la *domus*, la Porte Praetoria, le théâtre, les remparts, le cryptoportique évoquent la splendeur d'Aoste au temps de l'Empereur Auguste, le fondateur de la ville. Depuis 2 000 ans, l'**ARC D'AUGUSTE** est l'un des symboles de la ville ; le **THÉÂTRE ROMAIN**, avec ses 22 mètres de façade presque intacte, est l'un des monuments les plus beaux d'Italie ; le **SITE MÉGALITHIQUE**, découvert en 1969, est l'un des plus intéressants sites archéologiques préhistoriques d'Europe.



Les formules pour visiter Aoste sont multiples. Les guides touristiques proposent différents itinéraires qui sont normalement réalisables en un ou plusieurs jours, sans compter les innombrables musées qui méritent d'être visités. La **CATHÉDRALE** – consacrée à Notre-Dame de l'Assomption et à saint Jean-Baptiste – fut édifée sur un lieu de culte préexistant, lui-même construit sur le cryptoportique romain, à partir du XI^e siècle. Agrandie et modifiée au cours des siècles, la structure actuelle remonte aux premières décennies du XVI^e siècle, avec une façade dont les fresques représentent les épisodes de la vie de Marie. La façade actuelle date de la période néo-classique. Son déambulatoire abrite le **MUSÉE DU TRÉSOR**.

Dans la **COLLÉGIALE DE SAINT-OURS**, de style romain et gothique, une ancienne mosaïque représentant Samson tuant le lion a été retrouvée. Le chœur en bois, le cycle de fresques du plafond et le cloître – les scènes sculptées dans les chapiteaux de sa colonnade représentent la vie de Saint Ours – en font l'un des lieux les plus visités de la ville. Mais Aoste n'est pas seulement histoire et culture ! Cernée par les montagnes et reliée à Pila (célèbre station de ski) par le biais d'un téléphérique qui en seulement 17 minutes mène du centre-ville aux pistes de ski (en hiver) et à différents parcours de randonnées (en été), la ville émane une forte âme alpine.

Aoste
sur lovevda.it



DES SALASSES AUX ROMAINS



Entre le VIII^e et le V^e siècles avant J.-C., les Celtes exercent une forte influence sur les populations indigènes présentes dans le territoire de la Vallée d'Aoste, favorisant le développement de la civilisation des Salasses. Les Romains, qui souhaitaient conquérir les Gaules, entrèrent en conflit avec la population des Salasses car ils voulaient faire de cette portion de terre la porte d'accès vers la France actuelle et l'Angleterre. À partir de l'an 25 avant J.-C. les Romains lancèrent la fondation de *Augusta Prætoria Salassorum*, aujourd'hui Aoste, et la construction des voies vers les cols du Petit et du Grand Saint-Bernard. La domination romaine

dura cinq siècles. Sur ce territoire, les Romains ont laissé de nombreuses traces de leur désir d'expansion vers le Nord. Aoste est sans aucun doute le lieu qui en possède le plus. Outre le chef-lieu, on signalera le pont-aqueduc sur le torrent Grand-Eyvia à Pont d'Ael, un village facilement accessible depuis Aymavilles, le long de la route qui mène à Cogne. Il s'agit d'une imposante construction en maçonnerie et blocs de pierre équerries dont l'inscription sur le côté nord qui mentionne le nom de Caius Avillius Caimus, son concepteur et propriétaire, permet de la dater de l'an 3 avant J.-C. Un récent projet de mise en valeur permet aux visiteurs d'effectuer un voyage dans le temps et de comprendre l'œuvre

ainsi que l'ancienne voie romaine qui se trouvait à côté mais qui n'est plus visible de nos jours. À Donnas, un arc et une portion de 221 mètres de l'ancienne voie romaine des Gaules, taillée le long du promontoire rocheux au-dessus des eaux de la Doire Baltée, sont une preuve de la grande technique des Romains dans la construction des routes. Une authentique borne milliaire toujours en place, informe qu'Aoste se trouvait à XXXVI milles de distance (environ 54 km). En direction de Pont-Saint-Martin, on rencontre un pont romain monumental, premier avant-poste valdôtain sur la route des Gaules, un exemple sans pareil en Europe en raison de la largeur de son unique arcade d'une longueur exceptionnelle de 36 mètres.

SAINT-VINCENT



La « Riviera des Alpes » est un *unicum* dans le territoire de la Vallée d'Aoste. Sa position, abritée des vents froids grâce au mont Zerbion, a favorisé dans Saint-Vincent le développement d'une végétation typique des zones méditerranéennes, avec des oliviers, des pins et des palmiers. Les **THERMES** et le **CASINO DE LA VALLÉE** font depuis toujours de cette petite ville une destination touristique et de villégiature de prestige. Saint-Vincent a gardé plusieurs traces de son passé historique, parmi lesquelles l'église dédiée à saint Vincent, restaurée au

XIX^e siècle par l'architecte Camillo Boggio, célèbre pour le château de Saint-Pierre. Sous l'église se trouve un site archéologique qui témoigne de la présence des premières colonies pendant l'Âge du Fer et qui a révélé des noyaux de structures avec fonctions thermales. Destination touristique idéale

en toute saison, Saint-Vincent est un excellent camp de base pour visiter toute la région. Les activités sportives sont également très variées. En hiver, elles s'appuient sur le domaine skiable de Breuil-Cervinia. En été, elles proposent un large éventail d'itinéraires pour des randonnées à pied ou en VTT.



COURMAYEUR

L'écho de son nom, mondialement connu, précède la fameuse localité des Alpes, proche de la frontière avec la France. Les ingrédients qui en font un lieu unique sont multiples : la nature, le Mont Blanc, les hôtels et les restaurants, les maisons en pierre et en bois, le Skyway, le Val Veny, le Val Ferret... On pourrait continuer la liste à l'infini. Le « New York Times » l'insère parmi les 52 destinations mondiales à visiter absolument. La meilleure façon de vivre Courmayeur est de faire une longue promenade dans son centre historique en profitant de l'air vivifiant, des couleurs, des beaux magasins, des restaurants. Depuis 1786, année de la conquête du sommet du *géant Blanc*, la ville est considérée comme l'une des capitales historiques de l'alpinisme et de la randonnée de montagne. Des haltes à **L'ÉGLISE DES SAINTS PANTALÉON ET VALENTIN** et au **MUSÉE ALPIN DUC DES ABRUZZES** permettent de prolonger la durée du séjour et la connaissance de Courmayeur. Le **SANCTUAIRE DE NOTRE-DAME DE LA GUÉRISON**, sur la route vers le Val Veny, aux pieds du Glacier de la Brenva, est une halte pour un moment de prière tout en contemplant les nombreux ex-voto. Une étape s'impose au très futuriste **SKYWAY MONTE BIANCO**, le téléphérique qui depuis **ENTRÈVES** (1 300 m) vous transporte au cœur du



mont Blanc, jusqu'à la **POINTE HELBRONNER** (3 466 m). La station intermédiaire – **PAVILLON DU MONT FRÉTY** (2 173 m) – offre un grand éventail d'activités : outre le fait de pouvoir se rassasier au restaurant d'altitude, il est possible d'accéder au cinéma, à la Cave Mont Blanc, où des expériences sont menées sur la vinification en altitude, à la boutique, et de visiter, en plein air, le **JARDIN BOTANIQUE SAUSSUREA**. Une halte culturelle au **HANGAR2173**, un musée qui se situe dans l'ancienne station du téléphérique et qui permet de découvrir toute l'histoire du téléphérique et de l'alpinisme, est vivement recommandée. À voir, la nouvelle « **INFINITY ROOM** » : une expérience dans l'expérience qui est absolument à ne pas manquer. La possibilité d'entrer dans une grotte de glace, de survoler la cime du

mont Blanc, de se perdre dans des bois d'automne, tout grâce à des images réelles dans une pièce surréelle. Une fois arrivés au terminus du Skyway, la terrasse circulaire qui donne sur le glacier offre un panorama à 360° sur les montagnes environnantes. La librairie, la salle des cristaux et le **SKY VERTIGO** viennent compléter toute la gamme des émotions d'une journée en altitude. Le domaine skiable compte 100 Km de pistes et une multitude d'activités sportives auxquelles s'adonner en hiver comme en été. Au **SPORT CENTER DE COURMAYEUR**, la patinoire de glace est ouverte toute l'année. Tout près, les **THERMES DE PRÉ-SAINT-DIDIER** permettent de se détendre pour affronter au mieux les vacances à Courmayeur.

Découvrez
Courmayeur



GRESSONEY-SAINT-JEAN ET LA CULTURE WALSER

Nichée aux pieds du massif du Mont Rose avec vue sur le Glacier du Lyskamm, Gressoney-Saint-Jean (1 385 m) est une élégante localité à dimension humaine qui, avec sa voisine Gressoney-La-Trinité (située au sommet de la vallée), constitue une destination historique prisée par les touristes (parmi les visiteurs les plus illustres, citons la Reine



Marguerite de Savoie), aussi bien en hiver pour la pratique du ski alpin et du ski d'alpinisme qu'en été pour le trekking et l'escalade. La **CULTURE WALSER** est la principale caractéristique de Gressoney où, il y a plus de huit siècles, en passant par le Col de Théodule, s'installa la population des Walser, d'origine germanique. Les références à l'histoire de ce peuple dans ce territoire sont nombreuses, comme la langue *Titsch*, parlée par les gens du pays, l'architecture d'origine avec ses *stadel* typiques et l'utilisation de costumes traditionnels. La version féminine du costume est particulièrement fascinante : elle est composée d'une longue jupe rouge écarlate, d'un bustier à gallons dorés, d'une chemise blanche à dentelle, d'un tablier noir orné, d'un gilet en velours, d'une veste



courte et d'un bonnet brodé en filigrane d'or. De Gressoney-Saint-Jean partent les itinéraires qui permettent de visiter les villages walser de **NOVERSCH, ECKÒ** et **ALPENZÙ**.

La Reine Marguerite de Savoie fit de Gressoney sa localité de prédilection pour les vacances d'été. Elle y fit construire sa « résidence d'été », le fabuleux **CHÂTEAU SAVOIE** qui, avec son jardin, est une étape incontournable d'un séjour dans la Vallée d'Aoste.

DANS LA TERRE DES WALSER



À partir du XIII^e siècle, en provenance de la Suisse actuelle, la population Walser colonisa la Vallée du Lys (Gressoney, Issime et le hameau de Niel dans la commune de Gaby) et le haut Val d'Ayas (Canton des Allemands) dans la Vallée d'Aoste et le Valsesia, le Val Formazza et la Vallée Anzasca dans le Piémont. Bergers, bergers d'alpages, bûcherons et paysans avaient mis au point des stratégies de survie efficaces pour s'adapter à l'écosystème montagnard plutôt hostile. Leurs traditions se sont

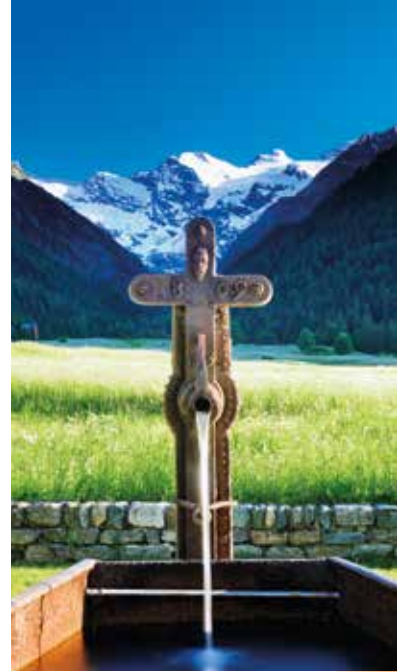
transmises de père en fils à tel point qu'aujourd'hui dans la Vallée d'Aoste, il est facile de repérer les endroits où vit encore cette population. Us et coutumes représentent un fort enracinement identitaire pour la vallée d'Aoste. Par-dessus tout, la langue : on s'étonne toujours d'entendre les personnes parler entre elles dans des dialectes d'origine allemande, comme le *titsch* de Gressoney-Saint-Jean et Gressoney-La-Trinité et le *toitschu* d'Issime. Les habitations typiques, les *stadel* ou *rascard*, un système parfaitement organisé, servaient principalement de séchoirs pour les céréales ainsi que

d'étable et d'entrepôt pour le lait, outre le fait que les gens y vivaient, bien sûr. Les *rascard*, construits essentiellement en bois de mélèze, ne touchaient pas terre mais se dressaient sur ce qu'on appelle les « champignons », de gros disques de granit qui permettaient une bonne aération des pièces et protégeaient contre les rongeurs. Leur toit est en lauze, les plaques d'ardoise typiques des maisons valdôtaines. Pour avoir une vision complète des spécificités de la culture Walser, une visite à l'**ECOMUSÉE WALSER DE GRESSONEY-LA-TRINITÉ** est fortement conseillée.

COGNE, PERLE DES ALPES

Oasis naturelle, au cœur du **PARC NATIONAL GRAND PARADIS**, Cogne (1 534 m) est l'une des localités les plus connues de la Vallée d'Aoste. Le village donne sur le **PRÉ DE SAINT-OURS**, classé « Merveille Italienne », une des prairies de montagne les plus vastes d'Europe qui constitue un véritable musée végétal à ciel ouvert, toujours modelé par le savant travail des paysans. Le cœur habité du village est un magnifique dédale de ruelles, magasins de spécialités locales et maisons en bois et pierre locale, restaurées avec un goût architectural recherché et attentif à conserver le charme d'antan. Un magnifique exemple en est la **MAISON GÉRARD DAYNÉ** (dans la localité Sonveulla), avec son

musée ethnographique qu'il est possible de visiter. L'histoire de Cogne est étroitement liée à celle de ses mines de magnétite qui, avec le village des mineurs et le **CENTRE D'EXPOSITION PARC MINIER DE LA VALLÉE D'AOSTE ET DE LA MINE DE COGNE**, représentent de nos jours un beau témoignage d'archéologie industrielle. La visite guidée à la mine (départ de la localité Costa del Pino) est riche en émotions. D'abord, dans un petit train d'époque, puis à pied, on pénètre à l'intérieur de la galerie pour revivre la vie des mineurs. Cogne est célèbre également pour ses **DENTELLES AUX FUSEAUX**. Nombreuses sont les artisanes qui pratiquent encore cet art ancien qui permet d'entrelacer des fils de lin enroulés sur des fuseaux pour créer de magnifiques ornements.



L'exposition-vente permanente des dentelles de Cogne, gérée par les dentellières de la **COOPÉRATIVE LES DENTELLIÈRES**, est située près de **L'ÉGLISE PAROISSIALE DE SAINT-OURS**.

Le territoire offre d'importantes attractions naturelles comme le **JARDIN BOTANIQUE ALPIN PARADISIA** et les **CASCADES DE LILLAZ** ainsi que d'innombrables randonnées et activités sportives, aussi bien en hiver qu'en été. Avec ses 80 km de pistes, il fait partie des domaines les plus intéressants pour le ski de fond. Impossible de quitter le village sans avoir photographié la **FONTAINE DE FER** – réalisée au début du XIX^e siècle à la demande du médecin César Emmanuel Grappein – sur fond de Grand Paradis.

Découvrez
Cogne



CHAMOIS, UN COIN D'IMMENSITÉ

Située dans la moyenne Valtournenche, la minuscule commune de **CHAMOIS** (1 816 m) est accessible uniquement en téléphérique, à pied, en VTT et, en hiver, avec les raquettes de neige en suivant un itinéraire très agréable qui part de La Magdeleine. Habitée toute l'année par une centaine de personnes, dont certaines non originaires du lieu, qui en sont tombées amoureux et qui y ont élu domicile, elle est classée « Perles des Alpes », un titre qui récompense les localités de montagne vertueuses pour le développement durable et la mobilité douce. C'est la seule commune italienne totalement sans voitures. Le cœur du village, Corgnolaz, est entouré de six petits bourgs ou hameaux, baptisés



dans la langue locale : La Ville, Lieussel, Crépin, Lo Lod, Suisse, Caillat. Exposé sur une terrasse naturelle glaciaire, le village est un havre de paix absolue, au point que la campagne de promotion de son parcours à raquettes « Le Seigneur des anneaux » a comme slogan : « plus de 20 km de silence assourdissant ». Le grincement de la neige sous les pieds, le bruissement des ruisseaux et les voix détendues des promeneurs sont les seuls « bruits » perceptibles : un lieu enchanté, parfaitement à dimension humaine.



Découvrez
Chamois



ÉTROUBLES ET BARD : DEUX VILLAGES PARMI LES PLUS BEAUX D'ITALIE

Compter parmi les « Plus Beaux Villages d'Italie » signifie faire partie d'un réseau de valorisation et de promotion du patrimoine historique de certaines petites localités italiennes. C'est le cas d'**ÉTROUBLES** (1 270 m), et de son musée à ciel ouvert, et de **BARD** (381 m) : deux des villages les plus caractéristiques de la Vallée d'Aoste.

A mi-chemin entre Aoste et le Col du Grand Saint-Bernard s'élève Étroubles, une localité qui avait déjà une importance stratégique sous les Romains et qui est devenue une étape de la via Francigena au Moyen-âge. Elle a la particularité d'accueillir une galerie d'art contemporain permanente à ciel ouvert, créée grâce à l'apport de la Fondation Pierre Gianadda de Martigny, en Suisse. Les caractéristiques d'Étroubles font de lui un décor idéal pour les œuvres d'art : en se promenant dans les ruelles du village – parmi les fontaines, les maisons en bois et en pierre locale et le clocher du XV^e siècle – on a l'impression d'être suspendu entre présent et passé. Une sensation que l'on retrouve en visitant la première laiterie de la vallée d'Aoste (1853) et la première centrale hydroélectrique (1904), aujourd'hui transformées en musées. Lorsqu'on arrive à **BARD**, on remarque immédiatement combien sa configuration orographique est stratégique pour le territoire. Le promontoire



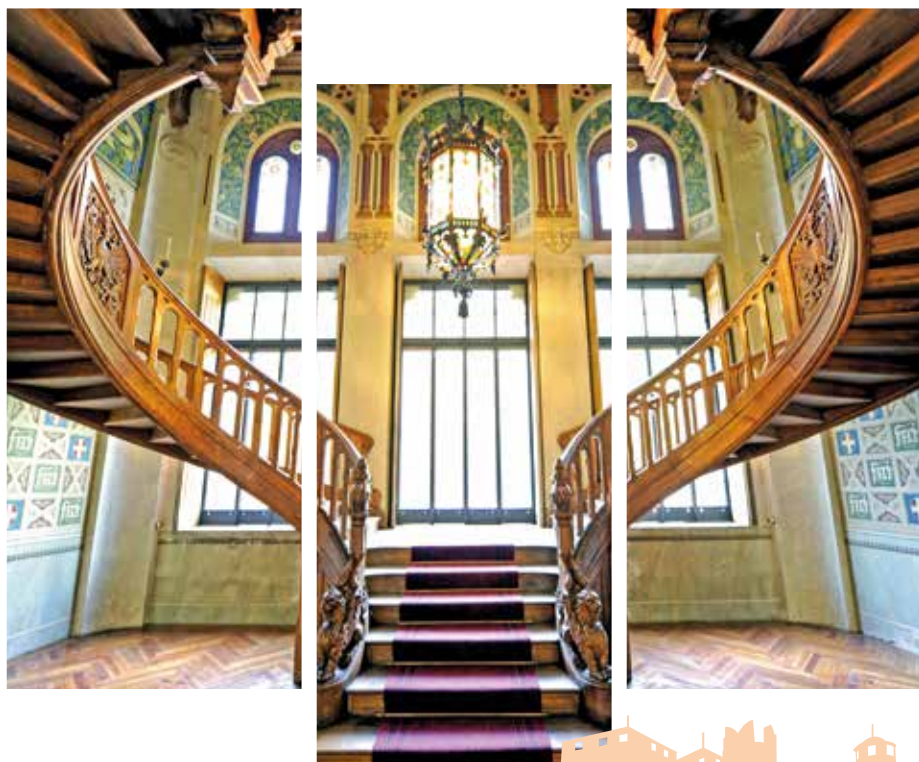
qui envahit le fond de la vallée jusqu'à presque l'obstruer est un barrage naturel sur lequel repose le **FORT DE BARD**, une forteresse militaire qui remonte au début du XIX^e siècle et qui fut le théâtre de nombreuses batailles historiques. Attaqué et reconstruit à plusieurs reprises au fil du temps, aujourd'hui ce complexe – appartenant à la Région Autonome Vallée d'Aoste – est un pôle culturel et un siège d'exposition. Il accueille de prestigieuses expositions temporaires, des événements et d'autres activités. Trois ascenseurs panoramiques qui suivent l'altimétrie du promontoire permettent d'accéder à tous les

niveaux du Fort. Bard est également connu pour son **ANCIEN BOURG** médiéval.

Le village accueille de nombreuses habitations typiques locales, déclarées Monument National, décorées par des éléments architecturaux remarquables comme des fenêtres géminées, des arcs ou des ornements peints. Bard est également une étape sur la via Francigena. Pas très loin du village, on peut visiter un géosite archéologique, où l'on peut admirer des « marmites de géants » ainsi que d'intéressants exemples de gravures rupestres.

Découvrez
Bard





UNE VALLÉE POUR 100 CHÂTEAUX



Tous les châteaux
de la Vallée d'Aoste
sur lovevda.it

Au **Moyen-âge**, la position stratégique de la vallée d'Aoste, en tant que voie d'accès aux cols alpins, a été l'un des principaux motifs de division et de conflit entre les différentes familles nobles locales. C'est ainsi que le territoire a vu se multiplier **châteaux, tours** et **forteresses** destinés à contrôler le fond de la vallée et les vallées latérales. Au fil des siècles, plusieurs de ces **manoirs fortifiés** se sont transformés en **demeures seigneuriales** reflétant les goûts et les modes des époques, tandis que d'autres ont été lentement abandonnés. Aujourd'hui le charme de ces lieux chargés d'art, d'histoire et de légendes, sublimés par la beauté d'un paysage extraordinaire, continuent à **fasciner les visiteurs**.

» CHÂTEAU SAVOIE

(Gressoney-Saint-Jean)

Il représente une exception par rapport aux autres châteaux de la Vallée d'Aoste car son origine est relativement récente. Il a en effet été construit à la demande de la Reine Marguerite, qui était tombée amoureuse de la beauté de Gressoney. Ce château éclectique s'élève dans la localité Belvédère et sa première pierre fut posée le 24 août 1899.

De style « médiéval », il fut conçu par l'architecte Emilio Stramucci, avec un corps central surmonté par cinq tours néogothiques. La décoration de ce manoir royal fut confiée à de nombreux artistes – qui travaillèrent également dans les résidences royales de Turin – comme par exemple Carlo Cussetti et Michele Dellerà. Après la mort du Roi Humbert I^{er}, la reine mère en fit sa demeure habituelle pendant la belle saison. En 1936, il fut acquis par Ettore Moretti, qui garda pratiquement intacts



les espaces intérieurs. En 1981, la propriété passa à la Région Autonome Vallée d'Aoste. Le parcours de visite qui se déroule le long du château révèle de nombreuses facettes de la vie de la Reine Marguerite. Le jardin botanique, l'Ermitage Carducci (l'habitation destinée au poète, ami de la Reine) et la Villa Belvédère complètent l'atmosphère féérique de ces lieux.

» CHÂTEAU DE VERRÈS

Sa position stratégique sur un éperon rocheux a contribué à faire de ce château un lieu imprenable et l'a ainsi destiné à une fonction militaire. Il est documenté à partir de 1287 comme propriété de la famille De Verretio. Vers la moitié du XIV^e siècle, en l'absence d'héritiers, le Château retourna entre les mains des comtes de Savoie, qui le confièrent à la puissante famille Challant. François, premier comte de Challant, qui en hérita de son père Yblet, mourut sans héritiers mâles : le conflit qui opposa sa fille Catherine à son cousin Jacques donna lieu à l'une des sagas familiales les plus passionnantes de l'histoire de la Vallée d'Aoste. Selon la légende, pour s'attirer les sympathies du peuple, Catherine et son mari Pierre Jacques Sarriod d'Introd, se seraient mêlés au grand bal organisé le jour de la Sainte-Trinité. Dès lors, la fête est commémorée chaque année, dans le cadre des quatre journées du Carnaval historique



de Verrès. Mais ceci ne permit pas à Catherine de remporter le conflit et c'est Jacques qui devint le deuxième comte de Challant. En 1536, René de Challant fit remanier la forteresse pour permettre l'usage des armes à feu et la renforça avec de nouveaux systèmes de défense, comme des remparts dotés de contreforts capables de dévier les tirs des canons. Une entrée plus sécurisée, équipée d'une avant-porte et d'un pont levis, fut construite. De nouvelles fenêtres à croisées et des portes en arc mauresque complétèrent l'œuvre de modernisation. Après la mort de René de Challant sans héritiers mâles, le manoir revint à nouveau à la famille de Savoie, qui fit transférer tout l'armement militaire au Fort de Bard. Le château fut restauré à la fin du XIX^e siècle grâce à l'action d'un groupe d'intellectuels. La visite du Château se concentre essentiellement sur son système de défense. Son austérité géométrique et l'absence presque totale de décorations indiquent sa nature militaire. Les trois étages du manoir sont reliés entre eux par un escalier monumental reposant sur des arcs rampants.

» CHÂTEAU D'ISSOGNE

Son architecture illustre le passage du style gothique au style renaissance. Son histoire est liée à celle du Château de Verrès, tout proche, appartenant à la famille De Verretio et aux conflits avec les évêques d'Aoste, propriétaires de la forteresse préexistante, qui culminèrent

en 1333 avec son assaut et sa destruction partielle. En 1379, le bâtiment passa à la famille Challant qui le restaura selon les codes du style gothique courtis. À la Renaissance, à partir de 1480, de nouveaux travaux le transformèrent en une somptueuse demeure définie « Château » pour sa beauté : un palais unique en forme de fer à cheval donnant sur un jardin à l'italienne. Le mur d'enceinte fut décoré de peintures racontant les histoires de héros mythiques tandis que le portique fut doté de lunettes dont les fresques illustrent des scènes de la vie quotidienne et des activités commerciales. Le centre de la cour est occupé par une fontaine dite du grenadier, un arbre qui symbolisait autrefois la prospérité. Les espaces intérieurs furent eux aussi richement décorés. Longtemps laissé à l'abandon, le manoir fut finalement acheté en 1872 par le peintre Vittorio Avondo qui s'occupa personnellement de sa

restauration en collaboration avec l'architecte Alfredo d'Andrade, et qui le décora avec des meubles chinés chez des antiquaires. En 1907, il en fit don à l'État Italien. Aujourd'hui, le Château appartient à la Région Autonome Vallée d'Aoste. Le parcours de visite se déroule depuis la fontaine du grenadier jusqu'à la salle dite « du roi de France ». Une exposition permanente dédiée à Vittorio Avondo illustre l'histoire qui l'a lié au château.





» CHÂTEAU DE FÉNIS

L'histoire du château est étroitement liée à celle de la famille Challant de la branche de Fénis. Construit sur une petite colline dépourvue de défenses naturelles, il fut doté au XIV^e siècle d'un imposant appareil défensif et de murailles crénelées mais aussi, à partir du XV^e siècle, d'élégantes décorations et de fresques qui en firent un lieu de représentation. Dans l'imaginaire collectif, sa forme représente le « château médiéval » typique. En 1716, il devint la propriété du comte Baldassarre Castellar di Saluzzo Paesana, dont les mésaventures familiales conduisirent le château à l'abandon. En 1895, l'État Italien s'en porta acquéreur grâce à

l'intervention de l'architecte Alfredo d'Andrade, qui avait compris l'importance touristique des châteaux pour le territoire. C'est un monument National depuis 1896 et il appartient aujourd'hui à la Région Autonome Vallée d'Aoste. Chaque angle de ce château construit sur un plan pentagonal est occupé par de petites tours circulaires, à l'exception de l'angle sud-ouest, doté d'une imposante tour circulaire, et de l'angle sud, où la tour a une forme carrée. Un double mur d'enceinte protège le donjon. Les meubles qui décorent les espaces intérieurs, qui se succèdent tout au long du parcours de visite, donnent un aperçu de la vie au Moyen-âge. La cour intérieure – décorée

selon le style gothique – dont s'est inspiré l'architecte D'Andrade pour réaliser le Bourg médiéval de Turin, s'ouvre sur un salon en demi-cercle très particulier, surmonté par une fresque représentant saint Georges terrassant le dragon.

» CHÂTEAU DE CLY

(Saint-Denis)

Les vicissitudes qui ont marqué l'histoire de ce manoir, qui ne peut être visité qu'en été, ont laissé des traces indélébiles sur sa structure. Son imposant donjon et son mur d'enceinte dominaient le fief qui correspond aujourd'hui à Valtournenche. A l'origine, propriété des Challant, il passa aux Savoie puis aux Roncas, qui en prélevèrent de nombreux

éléments pour construire leur palais de Chambave. La vue sur la vallée depuis le château est spectaculaire.

» CHÂTEAU D'USSEL

(Châtillon)

Installé au sommet d'une colline, le château permet de profiter d'une vue splendide sur la plaine de Châtillon. Son aspect en forme de monobloc illustre l'évolution stylistique du modèle médiéval. Sa construction commença en 1343, à la suite d'un conflit à l'intérieur de la famille Challant. Les différentes vicissitudes historiques qu'il traversa en firent une prison et une caserne. En 1983, il devint la propriété de la Région Autonome Vallée d'Aoste. Il fut restauré grâce à un mécène, le baron Marcel Bich, originaire de la Vallée d'Aoste, célèbre dans le monde entier pour ses stylos *Bic*. Utilisé de temps en temps comme siège d'expositions prestigieuses, on peut le visiter en été.

» CHÂTEAU D'AYMAVILLES

Son profil élégant et majestueux s'élève à l'entrée de la vallée de



Cogne, au milieu des vignobles et des premiers contreforts montagneux sur la rive droite de la Doire Baltée. Sa forme est le résultat des évolutions architecturales au cours des ans, du noyau médiéval jusqu'aux façades baroques, voulues par la famille Challant. Récemment restauré et ouvert au public, il accueille la précieuse collection artistique et archéologique de l'Accademia Sant'Anselmo. Le château, qui s'élève sur une colline morainique, est cité pour la première fois en 1207. En 1354 les comtes de Savoie confièrent

le manoir à la famille Challant. Au début du XV^e siècle, quatre tours – deux guelfes et deux gibelines – crénelées et dotées de croisillons lui furent ajoutées. En 1728, Giuseppe Felice de Challant fit démolir les remparts extérieurs, pour intégrer ainsi le manoir dans le parc naturel environnant. Il fit également édifier les loges baroques entre les tours, afin de le conformer au style rococo, très en vogue à l'époque. Le château passa ensuite aux mains de la famille Bombrini avant d'être acquis en 1970 par l'État Italien et cédé à la



Région Autonome Vallée d'Aoste. Cette dernière le fit restaurer et ouvrit récemment toutes ses pièces au public, en le dotant d'un nouveau parcours muséal très articulé. Ses combles datant du XIV^e siècle, qui accueillent également trois modèles réduits en bois représentant différentes phases de la construction du Château, méritent une visite.

» CHÂTEAU ROYAL DE SARRE

Connu pour avoir été la résidence de chasse dans la Vallée d'Aoste du Roi Victor-Emmanuel II, le château est situé à Lalex, sur un promontoire qui domine la plaine d'Aoste. Depuis 1989, le château est confié à la Région Autonome Vallée d'Aoste, qui l'a fait restaurer et transformer en musée sur l'histoire qui unit le territoire à la chasse pratiquée par la cour de la Maison de Savoie. La plupart des meubles originaux ont été conservés, comme par exemple la célèbre « salle des cornes »,



un salon d'apparat entièrement décoré par les trophées de chasse, conforme au goût de l'époque.

» CHÂTEAU SARRIOD DE LA TOUR

Il est construit sur une zone plane se terminant en surplomb sur la Doire Baltée, au milieu des pommiers qui lors de leur floraison en accentuent l'atmosphère féérique. Le manoir appartenait à la famille Sarriod de la Tour et sa partie la plus ancienne remonte aux XI^e et XII^e siècles. Sa structure architecturale a été transformée, au cours des siècles, par des travaux d'agrandissement et d'élargissement. À l'intérieur de la chapelle, on peut admirer un important cycle de peintures murales datant du début du XIII^e siècle, tandis qu'à l'extérieur, dans la salle contigüe, sont présentes des fresques du XV^e siècle. La « salle des têtes », singulière et fascinante, doit son nom à la décoration de son plafond en bois où des personnages curieux, des êtres fantastiques et monstrueux ont été sculptés

dans les corbeaux qui le soutiennent.

» CHÂTEAU D'INTROD

Protégé par les gorges du torrent Savara et de la Doire de Rhêmes, le château est encore aujourd'hui privé mais ses propriétaires ont prêté à la Municipalité d'Introd le rez-de-chaussée et le parc qui peuvent être visités. L'histoire du château remonte au XII^e siècle, lorsque sa structure comprenait un donjon entouré de remparts. Pierre Sarriod le transforma en forteresse, symbole du pouvoir de sa famille. La version que l'on peut admirer aujourd'hui est due à la restauration menée par l'architecte Jean Chevalley, suite à deux incendies dévastateurs qui eurent lieu à la fin du XIX^e siècle. En 2007, après de nouveaux travaux de mise en sécurité, le château a rouvert au public et peut être visité en été. Près du château les visiteurs peuvent admirer la Cascina L'Ola, un rare exemple de construction typique en bois du XV^e siècle, et sa grange dotée d'une serrure gothique crénelée qui rappelle le profil d'un château.





MUSÉES ET LIEUX D'ART



*Guide des musées
de la Vallée d'Aoste
sur lovevda.it*

L'**offre culturelle** de la Vallée d'Aoste comprend également de nombreux **pôles muséaux**, répartis sur tout le territoire régional, souvent installés dans des bâtiments historiques prestigieux, restaurés pour permettre d'accueillir le mieux possible touristes et population locale. La liste des lieux à visiter pour en savoir plus sur l'histoire, la culture et la tradition de cette petite région alpine est longue, nous vous en proposons donc quelques-uns qui méritent vraiment un détour.

LES MUSÉES DU CHEF-LIEU

Toute l'année, les musées d'Aoste proposent des installations permanentes ou des expositions temporaires, pour approfondir les connaissances historiques et culturelles des visiteurs sur la région mais aussi pour mieux



faire découvrir la ville. Le passé préhistorique de la région se dévoile à travers les rituels liés au labour, les menhirs, les dolmens et les stèles anthropomorphes de **L'AIRE MÉGALITHIQUE DE SAINT-MARTIN-DE-CORLÉANS**.

Ce lieu est empreint d'un très grand charme ésotérique, rendu encore plus suggestif par un parcours de visite, situé à environ 6 mètres en-dessous de la chaussée, jalonné par un éclairage qui crée une scénographie spectaculaire. L'itinéraire proposé par le **MAR – MUSÉE ARCHÉOLOGIQUE RÉGIONAL** est organisé de manière chronologique. Il accueille des vestiges qui vont du Mésolithique jusqu'à la fin de l'Empire Romain et à la période médiévale. L'interactivité fournie par les supports multimédia permet d'animer de nombreux vestiges conservés dans le musée et de mieux comprendre l'histoire de la ville et du territoire.



CHÂTEAU GAMBA (CHÂTILLON) ET L'ART CONTEMPORAIN

Le château Gamba est le siège du **MUSÉE D'ART MODERNE ET CONTEMPORAIN DE LA VALLÉE D'AOSTE**, où une exposition permanente accueille les œuvres de grands artistes italiens et internationaux des XIX^e et XX^e siècles comme : Turner, Ashton, Delleani, Maggi, Calderini, Bazzaro, Lupo, Martini, Mastroianni, Manzù, Arnaldo et Giò Pomodoro, Casorati, De Pisis, Carrà, Guttuso, Schifano, Baruchello, Rama et Mainolfi. Le château Gamba présente également des expositions d'art temporaires. Le bâtiment, conçu comme une habitation privée, fut projeté au début du XX^e siècle par l'ingénieur Carlo Saroldi pour le baron Carlo Maurizio Gamba. Il appartient à la Région Autonome Vallée d'Aoste depuis 1982. Il est doté d'un magnifique parc à l'anglaise, qui compte de nombreuses essences, dont certaines monumentales. La floraison des narcisses et des tulipes au printemps est un événement de toute beauté.



CHÂTEAU DE SAINT-PIERRE ET MUSÉE RÉGIONAL DES SCIENCES NATURELLES EFISIO NOUSSAN

La forme de ce château rappelle celle des châteaux des contes de fées des dessins animés de Walt Disney. Juché sur un éperon rocheux de la localité Tache, il est cité pour la première fois dans la *Charte des Franchises* de 1191. Son nom est lié à celui de ses premiers propriétaires, la famille De Sancto Petro. Passé des mains de la famille de Savoie à celles des Challant, au XVII^e siècle il fut acquis par Pietro Filiberto Roncas, qui le fit agrandir et transformer en une somptueuse demeure digne d'une cour princière. Dans la seconde moitié du XIX^e siècle,

son nouveau propriétaire, le baron Emanuele Bollati, chargea l'architecte Camillo Boggio de le restaurer. C'est à son talent que l'on doit la configuration actuelle et l'ajout de tours aux quatre coins du donjon. Acquis par la municipalité de Saint-Pierre, il accueille depuis 1985 le siège du **MUSÉE RÉGIONAL DES SCIENCES NATURELLES « EFISIO NOUSSAN »**. En 2022, d'importants travaux de restauration ont permis de réaménager le musée. Aujourd'hui, la visite du musée permet de découvrir également l'histoire du château dont les salles mettent en valeur la variété du patrimoine naturel alpin, dans le contexte de la culture et du milieu montagnard de la Vallée d'Aoste (www.museoscienze.vda.it).

LE FORT DE BARD ET LE MUSÉE DES ALPES

Construite sur l'éperon rocheux qui bouche presque totalement la vallée centrale, occupée presque exclusivement par le lit de la Doire Baltée, cette forteresse a toujours été un passage obligé pour traverser la région. Au cours des siècles, marchands et voyageurs étaient contraints de payer de lourdes taxes pour pouvoir la traverser mais elle servait également à arrêter les armées ennemies. En mai 1800, la garnison retranchée dans le fort repoussa les assauts de l'armée napoléonienne pendant deux semaines. En représailles, Napoléon le fit raser complètement. Des travaux de reconstruction qui donnèrent lieu au bâtiment actuel furent entrepris à la demande de Carlo Felice de 1830 à 1838. Son déclin commença à la fin du XIX^e siècle. Le Fort fut retiré du domaine militaire en 1975 et racheté par la Région Autonome Vallée d'Aoste en 1990. Après une longue période de restauration, il fut ouvert au public en 2006 comme pôle muséal et culturel. À l'intérieur, on peut visiter trois musées permanents : le **MUSÉE DES ALPES**, dont les 29 salles permettent de découvrir de manière interactive le monde alpin en écoutant les saisons qui se succèdent, en volant comme un aigle au milieu des sommets, en dansant au milieu d'un



carnaval traditionnel valdôtain, ou encore en gravissant une montagne ; les **PRISONS**, où l'on peut voir les cellules où étaient enfermés les prisonniers et un parcours multimédia fait revivre aux visiteurs l'histoire du fort ; le **MUSÉE DES FORTIFICATIONS ALPINES ET DES FRONTIÈRES**, qui illustre les équipements de défense utilisés dans l'arc alpin de l'époque romaine jusqu'au XX^e siècle.



ENTRE ARTISANAT ET MONDE RURAL

En raison de son enracinement et de ses caractéristiques, l'histoire des traditions de la Vallée d'Aoste est répartie dans différents musées éparpillés sur tout le territoire. De par leur essence, les objets artisanaux sont dépositaires de savoir, de créativité et d'adaptation à la vie. Ils ne sont pas seulement destinés à la conservation de la mémoire, ils sont aussi le symbole de l'intelligence humaine qui les a pensés et les a réalisés, à une époque où leur fonction n'était pas liée à l'esthétique, mais à l'usage pratique. Matière, forme et geste sont les clés de lecture qui accompagnent le visiteur à la découverte du **MAV – MUSÉE DE L'ARTISANAT VALDÔTAIN TRADITIONNEL**, à Fénis. Certaines habitations rurales sont emblématiques de la vie dans la Vallée d'Aoste. À Introd, le **MUSÉE ETHNOGRAPHIQUE MAISON BRUIL** raconte la vie

rurale dans le massif du Grand Paradis. Le parcours de visite permet de comprendre comment se déroulait le processus de conservation des aliments, tandis que l'*Atelier du Goût* présente une vitrine des produits oenogastromiques traditionnels avec possibilité de dégustations. Le musée est complété par un centre ludique et interactif dédié à la filière laitière.

La **MAISON MUSÉE BERTON**, située à La Thuile, a conservé l'aspect d'une habitation montagnarde pleine de charme. Elle accueille également une bibliothèque avec de nombreux livres sur l'histoire locale, ainsi que des objets et des meubles typiquement valdôtains. Un jeu vidéo interactif permet de découvrir la maison musée. À Torgnon, deux petits hameaux constituent le romantique **PETIT-MONDE**, l'écomusée le plus complet et le plus complexe de la Vallée d'Aoste. L'exposition permanente « Le labyrinthe de la mémoire » anime ces lieux



en mettant en scène les objets et les habitations rurales qui composent l'ensemble et en plongeant le visiteur dans le monde rural montagnard où le temps semble ralentir. Le parcours se termine par la visite du moulin, récemment restauré. Pour mieux comprendre la vie dans un alpage, il est conseillé de visiter la **MAISON DE L'ALPAGE** à Valtourmenche.

À Cogne, le **MUSÉE ETHNOGRAPHIQUE MAISON GÉRARD-DAYNÉ** est situé dans une habitation rurale typique en bois et en pierre. L'édifice lui-même et sa disposition intérieure font partie intégrante d'un parcours culturel qui raconte la « vie du temps jadis ».

*La vie ne se mesure pas
au nombre de respirations que
vous prenez mais aux moments
qui vous coupent le souffle.*

Maya Angelou





**EXPÉRIENCES
À VIVRE**






SPORT DANS LA VALLÉE D'AOSTE



Guide des sports
en Vallée d'Aoste
sur lovevda.it



« Sport » et « Vallée d'Aoste » :
un **mariage parfait**. De par sa configuration
naturelle, le territoire se prête à la pratique
de **multiples activités en plein air**, aussi bien
en hiver qu'en été, tandis que l'évolution
de la technologie permet à des publics de
plus en plus larges de goûter à des émotions
fantastiques et de tester des sensations fortes
face à une **Nature à couper le souffle**.

EN HIVER

Le **SKI ALPIN** est l'une des attractions sportives qui a fait la renommée de la Vallée d'Aoste. Un chiffre suffit pour mieux en mesurer l'importance : 800 Km. C'est la longueur totale de ses pistes, sans compter les itinéraires hors-piste, le vaste réseau de remontées mécaniques et les domaines skiables internationaux entre Italie, France et Suisse.

Courmayeur, La Thuile, Aosta-Pila, Cervin Ski Paradise, Monterosa Ski sont les

principaux domaines skiables pour la descente auxquels s'ajoutent d'autres localités plus petites, idéales pour passer du temps en famille.

Les espaces où pratiquer le **HORS-PISTE** (freeride) sont nombreux. Cette discipline aux sensations extrêmes doit être pratiquée avec prudence, sous la supervision de guides alpins et de moniteurs de ski et dans le respect de la réglementation en vigueur. Votre sac à dos doit



toujours contenir un kit Artva avec pelle et sonde. Le parc **Fun Slope** (Colle Bettaforca – Gressoney-La-Trinité) propose aux skieurs de se mesurer à une série d'obstacles plus ou moins difficiles à affronter dans la bonne humeur : courbes paraboliques, bosses, tunnel... Pour les amateurs de **SNOWBOARD**, toujours à la recherche de neige fraîche et d'émotions fortes, la Vallée

d'Aoste est la destination idéale : la zone freestyle polyvalente de l'**Indian Park** (Breuil-Cervinia) écrit depuis vingt ans l'histoire de ce sport ; les snowpark **Courmayeur** (Courmayeur), **Castore** (Gressoney-La-Trinité) et **Bordercross** (Torgnon) sont l'idéal pour les rider de tous niveaux ; la musique rythme la descente dans le snowpark **Areaeffe** (Pila); le snowpark **Espace San Bernardo** (La Thuile) est un incontournable pour les intrépides du freeride en snowboard.

La Vallée d'Aoste est également un véritable paradis pour les amateurs de **SKI DE FOND**. Ils ont à leur disposition des centaines de kilomètres à parcourir au milieu des forêts et d'une nature préservée d'une rare beauté. Parmi les localités où trouver des pistes fantastiques, citons : **Val Ferret (Courmayeur), Cogne, Saint-Barthélemy, Brusson, Torgnon et Gressoney-Saint-Jean.**

L'histoire du **SKI DE RANDONNÉE**





EN ÉTÉ

Si vous pensez vous ennuyer pendant la belle saison dans la Vallée d'Aoste, détrompez-vous ! Vous aurez accès à une myriade d'activités sportives allant du trekking au VTT, praticables à tous les niveaux, en passant par des activités plus spécifiques et adaptées aux caractéristiques idéales du territoire comme, par exemple, **L'ALPINISME**. Les géants des Alpes sont depuis toujours des destinations emblématiques pour les passionnés du monde entier. Les **SITES D'ESCALADE** sont fréquentés par les grimpeurs les plus chevronnés, attirés par la beauté du territoire et par le niveau de difficulté exigé pour certains. La liste de tous ces sites d'escalade et des *vie ferrate*, ainsi que des parcours de randonnée, est disponible en ligne (<https://www.lovevda.it/fr/sport/escalade>). Pour pratiquer ce sport, il est conseillé de toujours s'adresser aux guides alpins professionnels de la Vallée d'Aoste. Le **SKI D'ÉTÉ** EST praticable sur le Plateau Rosa, dans le domaine skiable du Cervin (Breuil-Cervinia). Ses quelques 25 km de tracés en font l'un des plus grands d'Europe. Les amateurs de snowboard apprécieront le snowpark **Gravity Park**, en fonction pendant la période estivale. La **Grotte de Glace** complète l'offre touristique d'un séjour sur la neige. Il s'agit de l'une des merveilles des Alpes qui s'étend entre le Petit

est liée au paysage enchanteur du territoire valdôtain et à la qualité de la neige, présente dans les innombrables zones dans lesquels ce sport peut être pratiqué, y compris lors du **Trophée Mezzalama**, le marathon des glaciers, né en 1933 : l'une des compétitions parmi les plus anciennes et les plus célèbres dans cette discipline.

Les possibilités de partir en excursion en **RAQUETTES À NEIGE** sont innombrables, avec ou sans guide. Cette pratique sportive, moins difficile que le ski de fond, permet à quiconque de découvrir la montagne. Se promener dans des lieux préservés, au milieu du silence et de la neige, peut être la meilleure manière de surmonter le stress du travail.

Outre tous les sports qui se pratiquent sur la neige fraîche, la Vallée d'Aoste propose plusieurs **ACTIVITÉS SUR LA GLACE** : escalade sur glace, hockey, short-track, curling et patinage. Les pistes de patinage sur glace sont disséminées

dans différentes communes valdôtaines, aussi bien dans les stations sportives permanentes (le Sport Center de Courmayeur par exemple) que sur les lacs naturels temporairement gelés, comme à Gressoney-Saint-Jean, ou à Brusson et Verrayes, sur une plateforme conçue spécialement à cet effet pour élargir l'offre en période de haute saison touristique.

L'ESCALADE SUR GLACE (ice climbing) sur les différentes cascades de la région est un autre sport fascinant.

À Courmayeur et à Breuil-Cervinia, on peut également pratiquer le **SLEDDOG**, c'est-à-dire conduire une luge tirée par des chiens. Les deux centres proposent des activités de groupe et avec des enfants. Des excursions en motoneige, en snowkite et en héliski complètent le vaste programme des activités à faire sur la neige dans la Vallée d'Aoste.

Ski
nordique



Cervin et le Breithorn. On peut y admirer de nombreuses sculptures sur glace et les caractéristiques d'un glacier (accès possible uniquement avec un guide alpin). Les eaux de la Doire Baltée et certains torrents alpins de la Vallée d'Aoste permettent de pratiquer le rafting, l'hydrospeed, le canyoning, le kayak et le canoë. Le **RAFTING** prévoit la descente d'un fleuve sur un canot pneumatique (*raft*). Les eaux agitées et les nombreux dénivelés des torrents valdôtains offrent des émotions fortes aux amateurs de ce sport, sous la supervision évidemment d'un guide spécialisé, en ramant avec vigueur pour venir à bout des obstacles présents sur le parcours. Ce sport



est passionnant et présente plusieurs niveaux de difficulté. Divertissement garanti, si l'on ne tombe pas dans l'eau ! Le rafting est praticable à Arnad (doté également d'un centre de formation des athlètes), Avise, Aymavilles, Morgex, Pré-Saint-Didier et Villeneuve. Le **CANYONING**, ou canyonisme, prévoit la descente à pied d'un torrent en suivant son parcours vers la vallée, à l'aide de cordes ou tout simplement en se laissant glisser le long des étroites gorges naturelles formées par l'érosion de l'eau, protégées par une combinaison et un casque. C'est un sport de pleine nature qui se pratique souvent dans des lieux préservés et fascinants. Dans la Vallée d'Aoste, ce sport est pratiqué dans les torrents Fer à Donnas, Pacoulla et Bouro à Fontainemore, Chalamy à Champdepraz.

La **PÊCHE SPORTIVE** est soumise à des règles très strictes et à un calendrier piscicole. Une carte spécifique répertorie tous les cours d'eau, les lacs et les étangs où l'on peut pratiquer ce sport (<https://www.lovevda.it/fr/sport/peche>). De nombreuses réserves de pêche du territoire sont « no kill », ce qui signifie qu'il est obligatoire de relâcher les prises.

La configuration du territoire et les vastes espaces alpins ont permis de créer de nombreux terrains de **GOLF**. Le Golf Club du Cervin (Breuil-Cervinia), actif depuis le début des



années 1950, possède l'un des parcours les plus élevés d'Europe : 18 trous aux pieds de la Gran Becca. Le Golf Club Aosta Brissogne, le Golf Club Aosta Arsanières et le Golf Club Courmayeur et Grandes Jorasses proposent des parcours de 9 trous. Le terrain de Golf Gressoney Monte Rosa a un parcours de 12 trous avec vue sur la chaîne du Mont Rose. Rien de mieux qu'une belle **RANDONNÉE À CHEVAL** pour profiter pleinement des magnifiques paysages de la Vallée d'Aoste. Différents centres sur le territoire permettent de faire de longues promenades et d'explorer des lieux enchanteurs.

Les **PARCS AVENTURE** proposent à un public de tout âge de se confronter avec la nature et de mettre à l'épreuve ses capacités physiques face aux ponts tibétains, aux cordes suspendues et aux parcours à thème. Les 9 parcs aventure répartis sur tout le territoire régional, sont également souvent utilisés par des entreprises pour faire des activités de motivation. (<https://www.lovevda.it/fr/sport/parcs-aventure>).



*Randonnée
en Vallée d'Aoste
sur lovevda.it*

DÉCOUVERTE ET AVENTURE

Le **réseau de sentiers** est le fleuron de la Vallée d'Aoste. Les innombrables tracés concernent l'ensemble du territoire, depuis le fond de la vallée jusqu'aux sommets alpins. Pouvoir les parcourir, à **ped** ou en **VTT**, permet d'entrer en étroit contact avec la nature et de s'y fondre.

Adrénaline et **détente** s'alternent dans la Vallée d'Aoste pour offrir aux touristes un **tourbillon d'émotions**. Expériences uniques et inoubliables, pour tous les goûts, centres d'intérêt et âges !

TREKKING

La région valdôtaine propose des parcours de trekking sur plus de 5 000 km. Ils sont tous répertoriés et cartographiés sur des cartes topographiques disponibles sur le portail **géo-navigateur**

(<https://mappe.regione.vda.it/pub/geosentieri/?lingua=fr>). Les données GPS constamment mises à jour sont téléchargeables directement sur les dispositifs électroniques.

Tous les parcours sont balisés par une signalétique verticale. Ces panneaux jaunes indiquent le numéro ou le sigle du sentier, le toponyme de la localité à atteindre, l'altitude de la destination, le temps de marche et la difficulté du tracé (du plus facile au plus difficile :

T= touristique, E= randonnée sans difficultés techniques, EE= pour experts, EEA= pour experts dotés d'équipement spécifique). Une signalétique



horizontale est également insérée le long du parcours.

Il s'agit de symboles de couleur jaune mentionnant l'acronyme alphanumérique du parcours.

Les offices du tourisme vendent des cartes de randonnées 1:25.000 des différentes vallées/zones géographiques et distribuent gratuitement des brochures pour



les randonnées faciles. L'offre de **REFUGES** et de **BIVOUACS** en altitude est très importante ; qu'il s'agisse de destination pour une balade d'une journée ou de la halte d'une randonnée de plusieurs jours, ils offrent un accueil chaleureux et authentique, la cuisine du terroir et des enseignements précieux sur la montagne et sur la manière de la vivre avec respect. Certains itinéraires de randonnée et sentiers ont fait l'histoire de la Vallée d'Aoste et ils peuvent être l'objectif d'un séjour dans cette région. Nous vous en proposons quelques-uns.



LE HAUTES ROUTES

Il y a deux Hautes Routes dans la Vallée d'Aoste. Appelée également la **ROUTE DES GÉANTS**, l'Alta Via 1 (Haute Route numéro 1 – balise ) réunit les massifs du Mont Rose, du Cervin et du Mont-Blanc. À la gauche géographique de la Doire Baltée, ses 17 étapes entre Donnas et Courmayeur permettent d'admirer des paysages alpins fabuleux, de traverser des alpages, d'admirer des chalets Walsers et des hameaux magnifiques à l'architecture typique.

L'Alta Via 2 (Haute Route numéro 2 – balise ) – appelée également « **Alta Via naturalistica** » – traverse le territoire du Parc National Grand Paradis et du Parc Régional du Mont Avic. Sur la gauche géographique de la Doire Baltée, les 14 étapes entre Courmayeur et Donnas emmènent les randonneurs au milieu des richesses naturelles de la vallée d'Aoste. Ensemble, ces deux itinéraires forment le **TOUR**

DES GÉANTS, un trekking en boucle qui traverse toute la Vallée d'Aoste et sur lequel se dispute la célèbre compétition d'ultra-trail **TOR DES GÉANTS**, qui attire chaque année les amateurs de trekking du monde entier.

LES TOURS INTERNATIONAUX

Le **TOUR DU MONT BLANC** est un parcours en boucle de 170 km, autour du massif du Mont-Blanc (www.autourdumontblanc.com).


Le **TOUR DU MONT ROSE** est divisé en 9 étapes, sur un parcours de 150 km. Le départ peut se faire à Zermatt, en Suisse (www.tmr-matterhorn.ch).

Le **TOUR DU CERVIN** permet d'admirer la beauté du Cervin sous tous les angles, en 9 étapes, en traversant 6 vallées toutes différentes de par leurs cultures et leurs paysages (www.tourducervin.ch). De refuge en refuge, en



7 jours de marche environ, il est possible de compléter le **TOUR DU GRAND COMBIN**, conseillé aux randonneurs entraînés (www.tourdescombins.ch).

CAMMINO BALTEO

La meilleure façon de connaître la Vallée d'Aoste est de la traverser à pied le long du **CAMMINO BALTEO** (balise )

Cet itinéraire de randonnée circulaire comprenant 23 étapes et mesurant 350 km de long, traverse toute la Vallée d'Aoste à moyenne et basse altitude (altitude comprise entre 350 et 1 900 mètres). L'itinéraire, qui emprunte les sentiers muletiers et les anciennes voies agricoles de mi-coteau, réunit 40 communes et traverse bourgs, villages ruraux, églises, sanctuaires, châteaux, maisons-fortes, au milieu d'un paysage diversifié qui alterne forêts et pâturages, potagers luxuriants et vignobles raffinés. Un sentier où l'on peut prendre son temps, qui se transforme en un voyage à travers l'histoire





BICYCLETTE ET VTT

La Vallée d'Aoste est également une terre d'élection pour la pratique de tous les sports sur deux roues. Du cyclisme sur route, sur les côtes qui ont vu passer plusieurs Tours d'Italie et quelques Tours de France, au VTT et du downhill au freeride en passant par le cross-country. Les bicyclettes à assistance électrique, qui peuvent être louées dans toutes les localités touristiques, permettent aujourd'hui à quiconque, y compris à ceux qui n'ont aucun entraînement, de profiter d'itinéraires magnifiques au milieu de la nature.

La présence de **BIKE PARK** complète l'offre, pour satisfaire ainsi les amateurs du freeride et du downhill en quête de divertissement. La **MTB NATURAL TRAIL AREA DE LA THUILE**, et ses parcours sur plus de 220 km, est accessible grâce au téléphérique qui part du village. De nombreuses manifestations internationales y sont organisées, mais il s'agit d'un espace adapté aussi bien aux professionnels qu'aux débutants. Le **BIKELAND**

DE PILA compte une dizaine de pistes pour VTT de difficultés différentes, toutes facilement identifiables grâce à leur balisage. Parmi eux également le parcours de la *Désarpa Bike* : 15 km de piste, avec un dénivelé d'environ 2 200 m, qui va du Couis 1 jusqu'au centre-ville d'Aoste (pila.it/bike-park).

LE BIKE PARK DU CERVIN et ses 100 km de parcours se déroule au milieu des pâturages et des glaciers éternels du Plateau Rosa. Dénivelés record, passerelles, wall ride en font l'un des lieux les plus prisés des bikers du monde entier, qui chaque année s'affrontent lors de la « Maxiavalanche », une spécialité Enduro.

Bicyclette
et VTT



et la culture la plus authentique de la Vallée d'Aoste. Toutes les informations et les tracés du Cammino Balteo sont disponibles sur le site balteus.lovevda.it/fr/. Le Guide est en vente dans les offices du tourisme.

LA VIA FRANCIGENA (BALISE 103)

L'ancienne voie qu'empruntaient les pèlerins qui se rendaient de Canterbury à Rome compte 5 étapes dans la Vallée d'Aoste. Le parcours se déroule sur 90 km environ et traverse 20 communes. Il commence au Col du Grand Saint-Bernard, qui représente également l'entrée de la Via Francigena en Italie, et descend vers Aoste avant de poursuivre le long de la vallée centrale jusqu'à Pont-Saint-Martin.



TRAVERSÉES SUSPENDUES AU-DESSUS DES GLACIERS

Les hauts sommets ne sont certes pas faits pour tout le monde. Il faut de l'entraînement, de la préparation et de la constance, mais aujourd'hui, la technologie et l'ingénierie modernes peuvent contribuer à vous faire vivre des émotions totalement inaccessibles il y a quelques dizaines d'années. L'une des expériences les plus intenses que l'on peut faire dans la Vallée d'Aoste est celle de monter sur le **SKYWAY MONTE BIANCO**

(<https://www.montebianco.com/fr>) : un voyage vers le ciel qui vous emmène jusqu'à la Pointe Helbronner (3 466 m), au cœur du massif du Mont-Blanc, où une terrasse panoramique permet de jouir d'une vue époustouflante à 360° sur les Alpes Occidentales



et toucher le ciel du bout des doigts. Le téléphérique qui relie Courmayeur à la Pointe Helbronner, est un véritable petit bijou du *Made in Italy* et des compétences de pointe dont sont capables les Italiens en matière de construction de téléphériques. La forme futuriste des cabines permet de profiter de l'ascension tout en admirant le paysage. Skyway comprend trois stations en verre et en acier : Courmayeur/The Valley (1 300 m), Pavillon/The Mountain (2 173 m) et Pointe Helbronner/The Sky (3 466 m). Cette expérience vaut à elle seule un séjour dans la Vallée d'Aoste : rejoindre le toit de l'Europe est une émotion qui mérite d'être vécue une fois dans la vie. Et si le beau temps n'est pas au rendez-vous, la Salle Mont Blanc reproduit fidèlement le scénario auquel on peut assister lorsque la vue est dégagée. En été, depuis la Pointe

Helbronner on peut rejoindre l'Aiguille du Midi en France, par un téléphérique suspendu au-dessus de la **MER DE GLACE** : une expérience à couper le souffle.

La construction récente du téléphérique **MATTERHORN ALPINE CROSSING** (<https://www.matterhornparadise.ch/fr>) permet de relier Breuil-Cervinia (Italie) à Zermatt (Suisse). Un voyage en plusieurs étapes, accessible même si l'on ne skie pas, qui réalise ce qui était encore un rêve il y a quelques décennies. Depuis ses cabines, on peut profiter pleinement de la beauté du Cervin. Le nouveau trajet (en fonction à partir de l'été 2023) relie Testa Grigia-Plateau Rosa au Petit Cervin (Matterhorn glacier paradise), grâce à la télécabine tricâble la plus élevée d'Europe, qui sera en mesure de transporter 2 000 personnes par heure. On rejoint le Plateau Rosa depuis Breuil-Cervinia, par deux remontées mécaniques et un téléphérique.

REGARDER LES ÉTOILES

Nous sommes des étoiles qui regardent d'autres étoiles, affirmait l'astronome Carl Sagan à propos de cette passion commune aux hommes de toutes les époques qui consiste à scruter le ciel nocturne. Les caractéristiques de la plaine de Saint-Barthélemy (1 675 m) à Nus, font d'elle le lieu idéal pour observer les étoiles.

Depuis 2003, elle accueille le siège de l'**OBSERVATOIRE ASTRONOMIQUE DE LA RÉGION VALLÉE D'AOSTE**. Sa faible pollution lumineuse et la quasi absence de turbulences atmosphériques permettent aux scientifiques de l'observatoire de faire des recherches scientifiques à l'échelle nationale et internationale. L'observatoire propose de nombreux événements et des parcours didactiques pour comprendre l'astronomie, comme l'atelier de robotique éducative, les laboratoires d'astrobiologie et de spectrographie et ceux dédiés à l'impression 3D.

À Lignan, à proximité du laboratoire, un planétarium propose des parcours didactiques et des animations vidéo

spectaculaires pour comprendre les mystères de l'univers. Le planétarium est doté d'un système de projection numérique 4K de dernière génération, avec éclairage au laser-phosphore, qui garantit une qualité vidéo hyperréaliste. La localité est devenue le premier **STARLIGHT STELLAR PARK ITALIEN**, c'est-à-dire l'un des rares sites mondiaux – reconnu par l'Unesco – qui offre une vue spectaculaire, y compris à l'œil nu, de la voûte étoilée.

Accéder
au site
de l'Observatoire



ÉMOTIONS EN PLEIN VOL

Voler a toujours été le rêve de l'homme. Dans la Vallée d'Aoste, ce rêve peut devenir réalité de multiples façons. Le **VOL EN MONTGOLFIÈRE** est l'une des attractions du territoire. Monter jusqu'à 2 000 mètres pour tutoyer les sommets les plus élevés d'Europe et regarder la vallée, tout en bas, est une expérience à faire au moins une fois dans sa vie, avec apéritif et shooting photo inclus !

Le **PARAPENTE** vous permettra de goûter à la sensation de liberté que procure le vol libre. Un vol en tandem avec un pilote expérimenté et certifié par l'Aéroclub d'Italie sur un parapente biplace permet de s'élancer en toute sécurité et de profiter de la descente en admirant le paysage depuis une perspective différente. Émotion garantie à tout âge !



LE BIEN-ÊTRE À LA MONTAGNE

Admirer le coucher du soleil, immergé dans une eau thermale, au milieu de la neige : c'est la meilleure manière de se détendre dans la Vallée d'Aoste !

À **PRÉ-SAINT-DIDIER** Les eaux thermales jaillissent d'une grotte aux pieds du gouffre de la Doire de Verney. Les propriétés de ces eaux étaient déjà connues par les Romains. L'établissement remonte au 1834 et fut particulièrement actif pendant plus de 150 ans, au cours desquels il accueillit des membres de la famille royale et des personnages illustres. Aujourd'hui, après des travaux de restauration, ses trois piscines thermales extérieures et ses saunas installés dans des chalets en bois avec vue sur la chaîne du Mont-Blanc offrent un parcours de santé très structuré. Les **Fons Salutis** de **SAINT-VINCENT** ont des propriétés curatives et sont conventionnés avec le système sanitaire national





DANS LES ENTRAÎLLES DE LA TERRE

La Vallée d'Aoste est riche en minerais exploités depuis l'antiquité : cuivre, magnétite, manganèse, mais aussi or et argent. L'activité minière a été florissante au XIX^e siècle et jusqu'au milieu du XX^e siècle mais la mise en service de sites miniers étrangers plus compétitifs a entraîné la fin de l'exploitation minière dans la région. Aujourd'hui, les mines ont été transformées en attractions d'« archéologie industrielle » dans lesquelles il est possible de s'aventurer pour découvrir le monde souterrain. Des portions de galeries ont été sécurisées et représentent aujourd'hui les portes d'entrée d'une incroyable descente dans les entrailles de la terre.

Le **CENTRE D'EXPOSITION DU PARC MINIER DE LA VALLÉE D'AOSTE** est situé à Cogne, sur la route qui mène à Gimillan. Aujourd'hui connue comme centre touristique, au début du XX^e siècle Cogne était une ville de mineurs. Elle en accueillait au moins 400 dans le village de Colonna (2 425 m). Aujourd'hui, il ne reste de cette époque qu'un parcours d'exposition qui en célèbre la mémoire : le *village des mineurs*. Entre innovation et passé, l'exposition allie technologies multimédia modernes et témoignages anciens et permet ainsi au visiteur de découvrir la vie d'un mineur.

Depuis le centre d'exposition, il est possible de se rendre

à pied ou en VTT à Costa del Pino, où l'on accède à la mine. Un train d'époque vous emmène à 1,5 km dans la montagne où, sous la conduite de professionnels du secteur, vous pourrez commencer l'exploration des anciennes galeries de la mine. (www.minieredicogne.it/fr/).

Le **SITE MINIER DE SERVETTE**, particulièrement intéressant du point de vue scientifique et historique, est situé à Saint-Marcel. Les Romains y extrayaient déjà la pyrite. Durant la première moitié du XX^e siècle, ces gisements étaient exploités pour extraire du soufre de pyrite. Outre la mine, le site conserve encore de nombreux exemples d'archéologie industrielle, comme des portions du téléphérique utilisé pour le



pour le traitement des maladies de l'appareil digestif et respiratoire. À proximité du centre de cure, un vaste espace doté de piscines intérieures et de deux piscines en plein air, dont une donnant directement sur la vallée, est entièrement dédié à la détente et au bien-être. Champoluc, dans le Val d'Ayas, accueille le complexe de **MONTEROSA SPA** dans une structure moderne avec vue sur le massif du Mont Rose.

Le territoire valdôtain propose plusieurs structures d'hébergement dotées de **CENTRES DE BIEN-ÊTRE** en style alpin, dont certains sont ouverts aux visiteurs externes.

Pour plus d'informations



transport et les fonderies. Le site minier, que l'on peut rejoindre à pied en une demi-heure en partant de l'aire de pique-nique « Les Druges » (1 594 m), prévoit la visite de deux galeries. Le centre de documentation **VIVIMINIERA**, relatif au site minier de Servette, est situé dans la localité de Prélaz, à l'intérieur de la Mairie de Saint-Marcel. La **MINE D'OR DE CHAMOUSIRA FENILLIAZ** se trouve à Brusson, dans le Val d'Ayas. C'est la plus importante mine d'or de la Vallée d'Aoste. Son histoire remonte au début du XX^e siècle et son exploitation a connu des résultats mitigés. C'est la destination idéale pour les familles et surtout pour les enfants friands de nouvelles aventures. La visite de la mine se déroule sous la supervision d'un guide expert le long d'un parcours historique passionnant, à la recherche de l'or. La terrasse moderne à la sortie de la mine fait comprendre quel pouvait être le contexte industriel de transformation des matériaux extraits.



ATTRACTIONS SPÉCIALES POUR LES PLUS CURIEUX

À Perloz, au milieu des granges, des rascards et des hangars, les sculptures de Giuseppe « Pino » Bettoni ont transformé le petit village de **CHEMP** en une véritable galerie d'art en plein air. L'union de l'art et de la nature a donné naissance à **CHALLAND ART** à Challand-Saint-Victor : l'espace naturel devient le lieu à l'intérieur duquel l'artiste interagit pour créer son œuvre d'art. Sur le sentier (n. 12) qui relie le Lac de Villa au Col d'Arlaz, on peut admirer 16 œuvres artistiques créées avec des matériaux naturels trouvés sur place. À **EVE-VERDA** (Saint-Marcel), le minéral qui forme le lit du ruisseau donne à l'eau une magnifique couleur turquoise presque magique. La **VALMERIANA** (Pontey) invite à découvrir de manière assez surprenante l'art ancien de la fabrication des meules en pierre. Autrefois, les roches des versants du Mont Barbeston étaient exploitées pour fabriquer des meules à grains, des casseroles et de la vaisselle en pierre ollaire. Les nombreuses meules à peine ébauchées disséminées sur le sentier ont ainsi donné naissance à la « Route du Soleil ». À **LA MAGDELEINE**, le long du cours d'eau alimenté par les sources provenant du mont Tantané, le **SENTIER DES MOULINS** témoigne de la capacité de multiplier une



seule ressource pour faire fonctionner huit moulins à eau disposés « en chaîne » et ainsi mieux exploiter l'eau disponible. Les bâtiments ont été restaurés et trois d'entre eux ont retrouvé leur fonction originale. La visite guidée offre la possibilité d'avoir un aperçu significatif de la vie paysanne.





*Connaitre la cuisine d'un lieu
Et manger les produits de ce lieu
Signifie vivre le territoire.
Manger c'est incorporer un territoire.*

Jean Brunhes



BON À SAVOIR



*Le territoire
se raconte*

PRODUITS DU TERROIR

Les lunules des arcades du Château d'Issogne sont les premières représentations historiques de la variété de fruits et de légumes et de la gastronomie présentes dans la Vallée d'Aoste. Ce témoignage montre comment la **tradition agricole** s'est enracinée au fil des siècles, amenant jusqu'à aujourd'hui des **excellences** connues au niveau international. Les produits agroalimentaires et vinicoles de la Vallée d'Aoste sont **indéniablement issus de ses montagnes**. De même, **l'artisanat** révèle le lien inéluctable avec le territoire et les matériaux qui y sont disponibles.

FROMAGES

La reine des fromages valdôtains est la Fontina AOP. Chaque meule est marquée du profil incomparable du Mont Cervin, signe graphique de la marque AOP. Selon le règlement, il s'agit d'un « fromage gras à pâte semi-cuite, fabriqué avec du lait entier de vaches appartenant à la race valdôtaine (*pezzata rossa, pezzata nera, castana*), issu d'une seule traite ».

Plus de 350 000 meules sont produites chaque année, avec du lait provenant de plus de 700 exploitations.

Le musée de la Fontina a été créé à Valpelline et permet de visiter le spectaculaire entrepôt d'affinage, construit à l'intérieur des tunnels d'une ancienne mine de cuivre (www.fontina-valledaosta.it). La Fontina d'alpeggio est la variante la plus recherchée ; chaque année, en automne,



le prix Modon d'Or couronne les meilleurs producteurs de Fontina d'alpage.

En revanche, pour produire du **VALLÉE D'AOSTE FROMADZO AOP**, on utilise le lait de deux traites, provenant de quatre communes du Val d'Ayas, partiellement écrémé, auquel on peut ajouter une petite quantité de lait de chèvre et éventuellement des graines de cumin, du fenouil sauvage ou des baies de genièvre.

En patois, « Fromadzo » signifie fromage.

La **TOMME DE GRESSONEY** est un fromage de table provenant des alpages de la vallée du Lys et du centre de la vallée. Sa production est limitée à un peu plus de mille meules par an, affinées pendant deux à quatre mois sur des planches de bois, dans des grottes ou des caves.

La liste des produits laitiers valdôtains est complétée par le **SALIGNÒN**, une ricotta particulièrement épicée et crémeuse, servie en apéritif avec des *miasse* (galettes de

farine de maïs) ; le **REBLEC**, un fromage frais souvent servi en dessert, sucré à la cannelle ; et le **SÉRAS**, une ricotta typique, et le **BEURRE**. Sans oublier la **BROSSA**, une crème de lait servie avec de la polenta, un aliment considéré autrefois comme pauvre, aujourd'hui apprécié et renommé et servi dans de nombreux restaurants et agritourismes.

LA CHARCUTERIE

Les arômes des herbes de montagne et l'affinage de 12 à 30 mois sur le foin sont à la base du **VALLÉE D'AOSTE JAMBON DE BOSSES AOP**, produit à Saint-Rhémy-en-Bosses (1 632 m), qui organise d'ailleurs une fête en son honneur le deuxième dimanche de juillet. Sa production est documentée dès 1397, dans l'Hospice du Grand Saint-Bernard. Napoléon Bonaparte l'appréciait particulièrement, c'est d'ailleurs pour cette raison que chaque jambon cru est marqué par la forme de son couvre-chef.

La quatrième Appellation d'Origine





Protégée de la Vallée d'Aoste est le célèbre **LARD D'ARNAD (VALLÉE D'AOSTE LARD D'ARNAD AOP)**. Cette charcuterie s'obtient à partir du lard prélevé dans le dos d'un porc, affiné pendant au moins trois mois dans les *doil*, des récipients en bois de châtaigner ou de chêne, et recouvert d'épices, d'herbes aromatiques de montagne et de sel. C'est un produit très prisé, fabriqué exclusivement dans quatre charcuteries spécialisées. Un mélange de lard de porc, de pommes de terre, de betteraves



rouges, d'herbes aromatiques, de vin et de sang de bovin ou de porc est à la base de la préparation du **BOUDIN**, un grand classique de la gastronomie valdôtaine. N'oublions pas la **SAOUSEUSSE**, l'une des charcuteries traditionnelles de la Vallée d'Aoste, à base de viande hachée de bovin de la race valdôtaine et de lard de porc, mélangée à du sel, du poivre, de l'ail, des clous de girofle, de la cannelle et de la noix muscade. La **MOTZETTA** est préparée avec des morceaux de viande (de bovin, de cerf, de chamois ou de sanglier) compacts et avec peu de graisse, que l'on fait macérer dans un mélange de sel et d'herbes aromatiques de montagne avant d'être affinée. Découpée en tranches fines et servies avec du pain de seigle, c'est un excellent hors d'œuvre.

Le **TETEUN** est produit à Gignod. Il s'agit d'une charcuterie cuite assez particulière obtenue par salaison des pis de vaches valdôtaines.

Le **JAMBON BRAISÉ DE SAINT-OYEN**, produit comme son nom l'indique dans cette localité, fait désormais partie des produits agroalimentaires typiques de la péninsule italienne.

FRUITS



Dans le secteur des productions agricoles, la Vallée d'Aoste se distingue par la culture de deux variétés de pommes : la **POMME REINETTE**, à la pulpe très parfumée, à la peau ridée et tachetée, particulièrement adaptée à la cuisine (gâteaux et crêpes), et la **GOLDEN DELICIOUS**, très croquante. La culture de la **POIRE MARTIN SEC** est également très répandue. Il s'agit d'un fruit ancien et de petite taille qui convient aux confitures, aux jus et à la préparation des poires cuites dans le vin. Les châtaignes et les noix trouvent ici une configuration environnementale idéale pour offrir des produits de haute qualité. Jusqu'à la moitié du XX^e siècle, la **CHÂTAIGNE** occupait une place prépondérante dans l'alimentation des populations montagnardes, au point d'être un ingrédient essentiel dans la préparation de nombreuses spécialités valdôtaines. Encore aujourd'hui, on extrait des noix une huile à l'arôme particulier, avec laquelle on aromatise les viandes crues et affinées.

PRODUITS TYPIQUES ET SPÉCIALITÉS GASTRONOMIQUES



Le principal produit typique de la Vallée d'Aoste est le **PAIN NOIR**. Arriver dans un petit village de montagne, et sentir le parfum du pain frais qui se dégage d'un four allumé est une expérience qui à elle seule vaut le détour dans cette région. Symbole de tradition, le pain noir est préparé avec un mélange de farines (seigle et blé) et de levain. Il peut également être aromatisé avec des raisins secs, des noix ou des châtaignes. Le **MICÓOULA** est un pain à base de seigle et de blé, de châtaignes et de raisins secs – un label Slow Food – qui est préparé à Hône surtout à Noël ; le **MÉCOULIN**, un pain sucré typique de Cogne, est réalisé à partir de farine de froment, d'œufs, de beurre et de raisins secs trempés dans du rhum ; le **FLANTZE**, est un pain à base de farine intégrale mélangée à du beurre, des raisins et des fruits secs. Le pain est un ingrédient fondamental pour la préparation de nombreux plats typiques.

Autrefois considérés comme des plats pauvres, témoignages d'une vie paysanne rude, ils sont considérés aujourd'hui comme des spécialités réputées et servies dans de nombreux restaurants et refuges : la **FAVÒ D'OZEIN** (avec du pain, des pâtes, des fèves fraîches et de la Fontina AOP), la **SEUPETTA DE COGNE** (servie très chaude, dès sa sortie du four, dans une terrine en terre cuite; elle est à base de pain, de riz, de beurre fondu et de Fontina), la **SEUPA À LA VAPELENTSE** (pain, Fontina, beurre et bouillon de chou de Savoie). Les **CHNÉFFLÈNE**, empruntés à la culture walser, ressemblent à de petits gnocchis assaisonnés à l'oignon mijoté dans du beurre. La **POLENTA** occupe une place centrale dans la cuisine traditionnelle valdôtaine. Elle est servie avec différentes sauces ou dans la version « concia », avec du beurre et de la Fontina. Outre le millefiori, on trouve également du **MIEL** de rhododendron, de châtaignier, de pissenlit et de tilleul, selon la prédominance des fleurs durant la période de récolte



des abeilles. La ville de Châtillon lui dédie une fête le dernier dimanche d'octobre. On ne peut quitter la Vallée d'Aoste sans ramener dans sa valise un paquet de **TEGOLE**, un biscuit traditionnel typique de la région. Ses disques fins sont réalisés avec des noisettes, du sucre et des blancs d'œufs. Excellents pour accompagner la délicieuse **CRÈME DE COGNE**. Issus de la cuisine walser, les **KANOSCHTRELLE** sont de petites gaufrettes croustillantes, à déguster de préférence avec de la crème Chantilly ou de la glace. Pour Carnaval, on mange des **CHIECHENÉ**, qui ressemblent aux beignets, sauf pour ce qui concerne sa préparation qui voit l'ajout, substantiel, d'eau de vie ! La **GRAPPA** est l'une des boissons alcoolisées les plus typiques de la tradition montagnarde avec le **GÉNÉPY**, qui est issu d'une sélection d'herbes de montagne, parmi lesquelles l'armoise. Chaque banquet ou fête ne peut se terminer que par un **CAFÉ À LA VALDÔTAINE**, bu dans la traditionnelle coupe de l'amitié. La recette est simple : café, grappa, sucre, zestes d'orange et de citron. Le rituel comporte des étapes précises que l'on peut apprendre en participant au partage !



VITICULTURE HÉROÏQUE

La culture de la vigne, dans la Vallée d'Aoste, a des racines historiques importantes, comme en témoignent plusieurs sites archéologiques. Pour pouvoir cultiver la vigne, le dénivelé du territoire a contraint les hommes à construire des terrasses soutenues par des murs à sec. Le paysage viticole valdôtain est donc fortement caractérisé, symbolisant une capacité héroïque à s'adapter aux situations orographiques et climatiques. Les faibles précipitations, les fortes amplitudes thermiques entre le

jour et la nuit et la ventilation permettent de développer des arômes particuliers.

Les vins de la Vallée d'Aoste sont réunis sous une unique AOC : *Valle d'Aosta – Vallée d'Aoste*, déclinée en sept mentions géographiques et plusieurs typologies de cépage. Parmi les vins rouges : Torrette, Enfer d'Arvier, Arnad-Montjovet, Pinot Noir, Fumin, Cornalin, Mayolet, Nus Rouge, Vuillermin et Gamay. Parmi les vins blancs : Blanc de Morgex et La Salle, Petite Arvine, Chardonnay, Müller Thurgau, Muscat de Chambave ou Petit Grain, Pinot Gris et Nus Malvoisie. Le *Vallée d'Aoste Donnas AOC* est un



vin important appelé aussi « frère montagnard du Barolo », produit à partir de raisins de Nebbiolo. Le vin mousseux méthode classique *Cuvée des Guides* est affiné dans la Cave Mont Blanc, à proximité de la station intermédiaire du Skyway Monte Bianco.

Vins
de la Vallée d'Aoste



TRADITION, ARTISANAT ET ÉVÉNEMENTS

L'artisanat valdôtain incarne l'histoire et la tradition de la région. Le bois, la laine, le chanvre, le fer, le cuir et la pierre ollaire sont les matériaux sur lesquels la tradition du « Made in Vallée d'Aoste » se construit et se renouvelle encore aujourd'hui. La sculpture sur bois, qui a vu le jour en tant qu'occupation complémentaire pendant les périodes de repos des activités agricoles en hiver, est l'une des professions artisanales les plus répandues dans la région. Outre les objets marquetés à usage pratique, la production de sculptures artistiques, de scènes de la vie familiale, de la faune alpine et d'objets est florissante.

La pierre ollaire, une roche verte homogène et compacte, est réputée pour être facile à travailler. Taillée ou sculptée, elle est utilisée pour la création de sculptures, d'assiettes, de récipients et de poêles.

Le travail du cuir, déjà répandu à l'époque romaine, s'est adapté aux tendances de la mode, en proposant des objets liés à la tradition paysanne folklorique, comme par exemple les colliers pour vaches utilisés pendant la *Désarpa* (transhumance). Les objets en fer forgé, artistique ou d'usage pratique, sont, eux aussi, très recherchés. L'artisanat textile valdôtain s'exprime à travers plusieurs excellences de très haut niveau : la dentelle aux fuseaux, le drap (tissu d'ameublement grossier en laine de mouton travaillé sur un métier à tisser) et le tissu de

chanvre (encore fabriqué sur des métiers à bras). La production de vannerie (paniers et gerles), à partir de bandes de bois de saule ou de noisetier tressées, est également active.

LA FOIRE DE SAINT-OURS est une véritable référence pour l'artisanat. D'origine médiévale, avec plus de mille ans d'histoire,



c'est l'une des foires les plus anciennes d'Italie. Elle se déroule tous les ans à Aoste le 30 et le 31 janvier. Très fréquentée, c'est aujourd'hui un événement œno-gastronomique dédié à la promotion des produits typiques. La première journée se poursuit jusqu'à tard dans la nuit avec la *Veillà* (veille), qui propose des rendez-vous musicaux dans les rues du centre historique, des danses traditionnelles et des chants joyeux (<https://www.lasaintours.it/fr/>). Depuis 1969, le premier samedi d'août, on célèbre la version estivale de cette manifestation, la **FOIRE D'ÉTÉ**.

La Foire de Saint-Ours se déroule également dans le village médiéval de Donnas, le troisième dimanche de janvier. Appelée « la petite Foire » en raison de ses dimensions plus limitées, elle est précédée, le vendredi soir, par la *Veillà*, un parcours œno-gastronomique dans les caves du village (www.fierasantorsodonnas.it). Les fêtes liées au Carnaval sont, elles aussi, fascinantes, surtout lorsqu'elles donnent lieu à des reconstitutions historiques. Le clou du **CARNAVAL DE VERRÈS** (www.carnevaleverres.it), lié à l'histoire de Catherine de Challant, se déroule à l'intérieur du château. Le **CARNAVAL DE PONT-SAINT-MARTIN** (www.carnavalepsm.it) commémore la défaite des Salasses contre les Romains et certaines légendes locales. Après quatre journées de défilés et de fêtes en tous genres, le soir du Mardi Gras, la manifestation se termine par

l'embrasement de l'effigie du diable suspendue sous le pont historique et par un spectacle musical et de feux d'artifice. Le **CARNAVAL DE LA COUMBA FRÈIDA**, qui se déroule dans certaines communes de l'aire du Grand Saint-Bernard, met en scène des masques traditionnels très colorés, les *landzette*, qui auraient le pouvoir de chasser les mauvais esprits. Les **BATAILLES DE REINES** ont pour objectif de désigner chaque année la reine des vaches de la Vallée d'Aoste. Tous les dimanches, à l'instar d'un véritable championnat, du printemps à l'automne, en se basant sur la vocation naturelle qui détermine la hiérarchie au sein du troupeau, les éleveurs font s'affronter leurs vaches, jusqu'à ce que la grande gagnante soit décrétée lors du *Combat final* dans l'arène de la Croix Noire à Aoste, à la fin du mois d'octobre.

Les marchés traditionnels de Noël sont très nombreux pendant la période de l'Avent : le plus célèbre est le **MARCHÉ VERT NOËL** d'Aoste, un véritable village alpin, construit au cœur de la ville de novembre à janvier avec des chalets qui regorgent de produits artistiques locaux, de produits gastronomiques et viticoles AOC et AOP, d'artisanat typique et d'objets originaux. Le **MARCHÉ AU FORT**, qui a lieu le deuxième week-end d'octobre à Bard, est la plus importante foire-exposition de produits gastronomiques et viticoles de la Vallée d'Aoste.

De nombreuses autres foires célèbrent en juillet et en août, dans différentes localités de la région, les produits AOP et issus de la tradition agricole locale. Plusieurs festivals de cinéma se déroulent en été, comme le **GRAN PARADISO FILM FESTIVAL** (www.gpff.it) consacré aux films sur la nature, le **CERVINO CINEMOUNTAIN** (www.cervinocinemountain.com), un prestigieux festival international de cinéma sur la montagne et **STRADE DEL CINEMA**, festival International de cinéma muet avec accompagnement musical en live, qui se déroule à Aoste. L'Office régional du Tourisme met à disposition une application dédiée (**VALLE D'AOSTA EVENTS**), consultable sur les mobiles, qui permet d'obtenir des informations sur toutes les manifestations, foires, fêtes patronales, ou marchés programmés sur le territoire ainsi que sur toutes les propositions de visites et d'excursions organisées. Un instrument indispensable pour des vacances réussies dans la Vallée d'Aoste !





OFFICE RÉGIONAL DU TOURISME
UFFICIO REGIONALE DEL TURISMO
T (+39) 0165 40532
info@turismo.vda.it