



Inspirations & découvertes

Une autre vie s'invente ici

Une Région, huit Parcs naturels régionaux, un projet de Parc

© P. DANIEL



Les Parcs naturels régionaux ...

... territoires de vie, terres de découvertes

Les Parcs naturels régionaux sont de formidables espaces pour la pratique des activités de pleine nature. Des sites emblématiques et des paysages exceptionnels, des kilomètres de sentiers, des circuits de randonnées, des sentiers d'interprétation, des sites d'observation ornithologique, des sorties de découverte vous attendent. Les Parcs ont mis en place avec différents partenaires sur leurs territoires toutes ces possibilités de découverte et sports de pleine nature pour tous les publics.

Les Parcs naturels régionaux sont des espaces ruraux habités et fragiles. Ce sont des villages et des villes qui se regroupent autour d'un projet de territoire pour protéger et valoriser ces espaces, pour maintenir la qualité de vie et pour veiller à un développement économique équilibré entre les activités humaines et la nature. Les habitants des parcs ont mille histoires à raconter.

Sur les chemins des Parcs, se font de belles rencontres, riches en expériences et émotions !





A pied, à vélo, à VTT ou à cheval ...



... partageons les trésors de nos territoires préservés !

Pour découvrir, à son rythme et selon ses envies, une mosaïque de paysages, la faune et la flore remarquables de la Provence, le patrimoine rural méconnu, de la Méditerranée aux Alpes...

Conçu pour tous les publics, des familles aux sportifs, le site Internet* et l'appli mobile permettent à chacun de préparer ses balades et randonnées dans les Parcs naturels régionaux de Provence-Alpes-Côte d'Azur : Alpilles, Baronnies provençales, Camargue, Luberon, Préalpes d'Azur, Queyras, Verdon et bientôt la Sainte-Baume.

Chaque itinéraire présente des renseignements pratiques (durée, difficulté, dénivelé, pas-à-pas, carte, 3D, trace GPS...) et informe sur les points d'intérêt remarquables tels que les patrimoines naturels, culturels ou paysagers.

En un clic, il est également possible d'éditer gratuitement son « livret itinéraire » et de partir ainsi en balade en toute quiétude, pour explorer – vivre – comprendre ces territoires préservés. Chaque chemin raconte la vie d'ici et permet une vraie rencontre avec les territoires à travers leurs paysages remarquables, productions, savoir-faire, patrimoines bâtis...

Rendez-vous sur cheminsdesparcs.fr

() Disponible en français et en anglais, et en italien pour le Queyras.*







La marque Valeurs Parc naturel régional ...

... des valeurs de développement durable vécues au quotidien

Choisir un produit, une activité de pleine nature, un site de découverte ou un hébergement marqué Valeurs Parc naturel régional, c'est partir à la rencontre de professionnels qui contribuent au développement durable de leur territoire pour vous permettre de découvrir ce qu'il offre de meilleur.

Concrètement, les professionnels :

- s'engagent pour la vie de leurs villages et participent aux actions du Parc
- vous guident sur une découverte douce et authentique de leur territoire
- se préoccupent de la biodiversité
- mesurent les impacts de leur activité sur l'environnement
- privilégient les circuits-courts et les produits de terroir de qualité
- préservent et rénovent les bâtis anciens
- font partie d'un réseau d'acteurs touristiques, d'agriculteurs et d'artisans qui portent et défendent les valeurs d'un tourisme doux
- souhaitent - à travers tous ces engagements - vous transmettre les clés de leur territoire pour faire de votre séjour une expérience inoubliable.

Partout dans les Parcs naturels régionaux de Provence-Alpes-Côte d'Azur et de France, préférez les prestataires marqués VALEURS PARC NATUREL RÉGIONAL !

Trouvez-les sur consommer-parc.fr





La marque Valeurs Parc est une marque collective, propriété de l'État, déposée à l'INPI (Institut national de la propriété industrielle). Les différents parcs naturels régionaux sont chargés de sa gestion sur le territoire.

Contact

Parc naturel régional des Alpilles
2, boulevard Marceau,
13210 SAINT-RÉMY-DE-PROVENCE
04 90 90 44 00

parc-alpilles.fr

f pnralpilles
@pnralpilles

Alpilles

Saint-Rémy-de-Provence, Les-Baux-de-Provence... C'est entre Rhône et Durance que se dévoile le massif des Alpilles avec ses 16 villages typiquement provençaux. Des oliviers à la vigne, en passant par les sites antiques et avec une faune d'exception, partez à la découverte des paysages immortalisés par Van Gogh!

Des paysages...

... à croquer

Véritable emblème du Parc naturel régional des Alpilles, l'olivier façonne les paysages du massif et régale les gourmands avec ses olives, huiles et tapenades. Accompagnés d'un vin local, les paysages ici sont un menu complet avec ses fruits, légumes, viandes de taureau ou d'agneau, fromages de chèvre et miel.

Pour découvrir ces petits trésors et leurs secrets de fabrication, rien de mieux que d'aller directement chez les producteurs qui se feront un plaisir de vous transmettre la Provence gourmande et son secret le mieux gardé, le terroir des Alpilles!



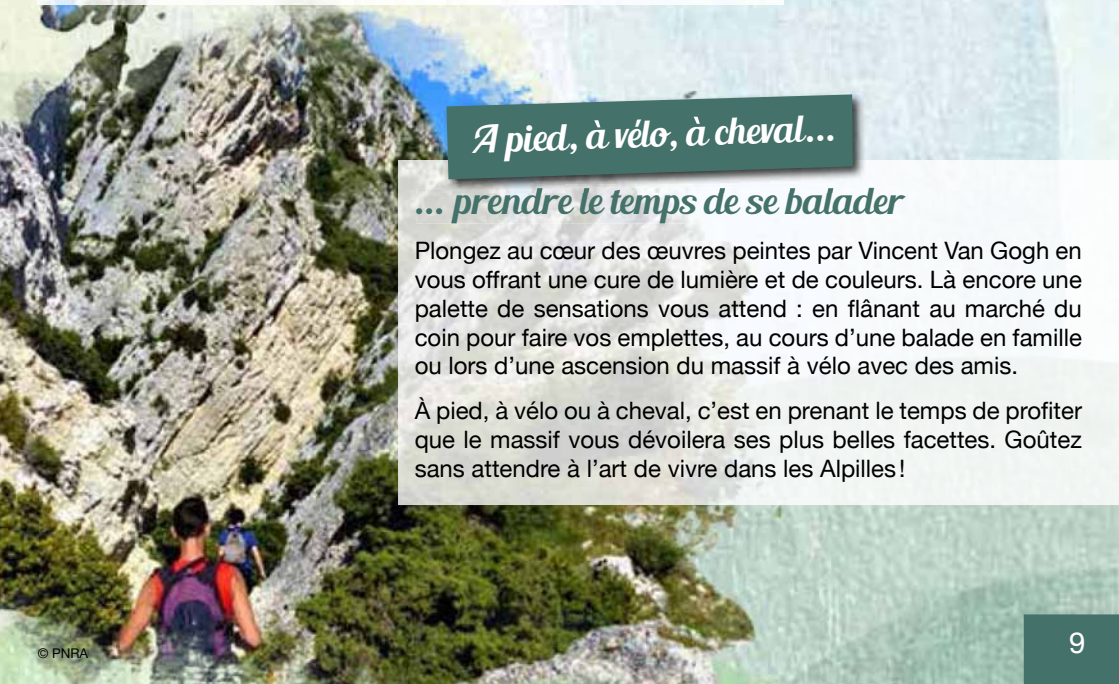
Observer les oiseaux...

... au gré du vent

Telle une île rocheuse aux crêtes calcaires escarpées, le massif des Alpilles abrite à la fois forêts et garrigues, habitats rocheux, pelouses sèches, ou encore zones humides et cultures agricoles traditionnelles. Cette diversité de milieux méditerranéens explique l'importante biodiversité, notamment ornithologique, qui niche sur le territoire.

Une invitation à parcourir les crêtes avec une longue-vue pour y découvrir les espèces emblématiques du massif : Circaète Jean-le-Blanc, Vautour pernoptère, ou encore le mythique Aigle de Bonelli, l'une des espèces de rapaces les plus rares en France.

© PNRA



À pied, à vélo, à cheval...

... prendre le temps de se balader

Plongez au cœur des œuvres peintes par Vincent Van Gogh en vous offrant une cure de lumière et de couleurs. Là encore une palette de sensations vous attend : en flânant au marché du coin pour faire vos emplettes, au cours d'une balade en famille ou lors d'une ascension du massif à vélo avec des amis.

À pied, à vélo ou à cheval, c'est en prenant le temps de profiter que le massif vous dévoilera ses plus belles facettes. Goûtez sans attendre à l'art de vivre dans les Alpilles !

Alpilles

Zoom sur...

... la Maison du Parc

Située en plein cœur de Saint-Rémy-de-Provence, l'ancien mas de la Cloutière a été entièrement rénové pour devenir la Maison du Parc des Alpilles. Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h, ce lieu vivant multifonctions héberge l'équipe du Parc mais dispose également d'un espace d'accueil du public, de salles d'exposition et locaux mis à disposition des associations du territoire.

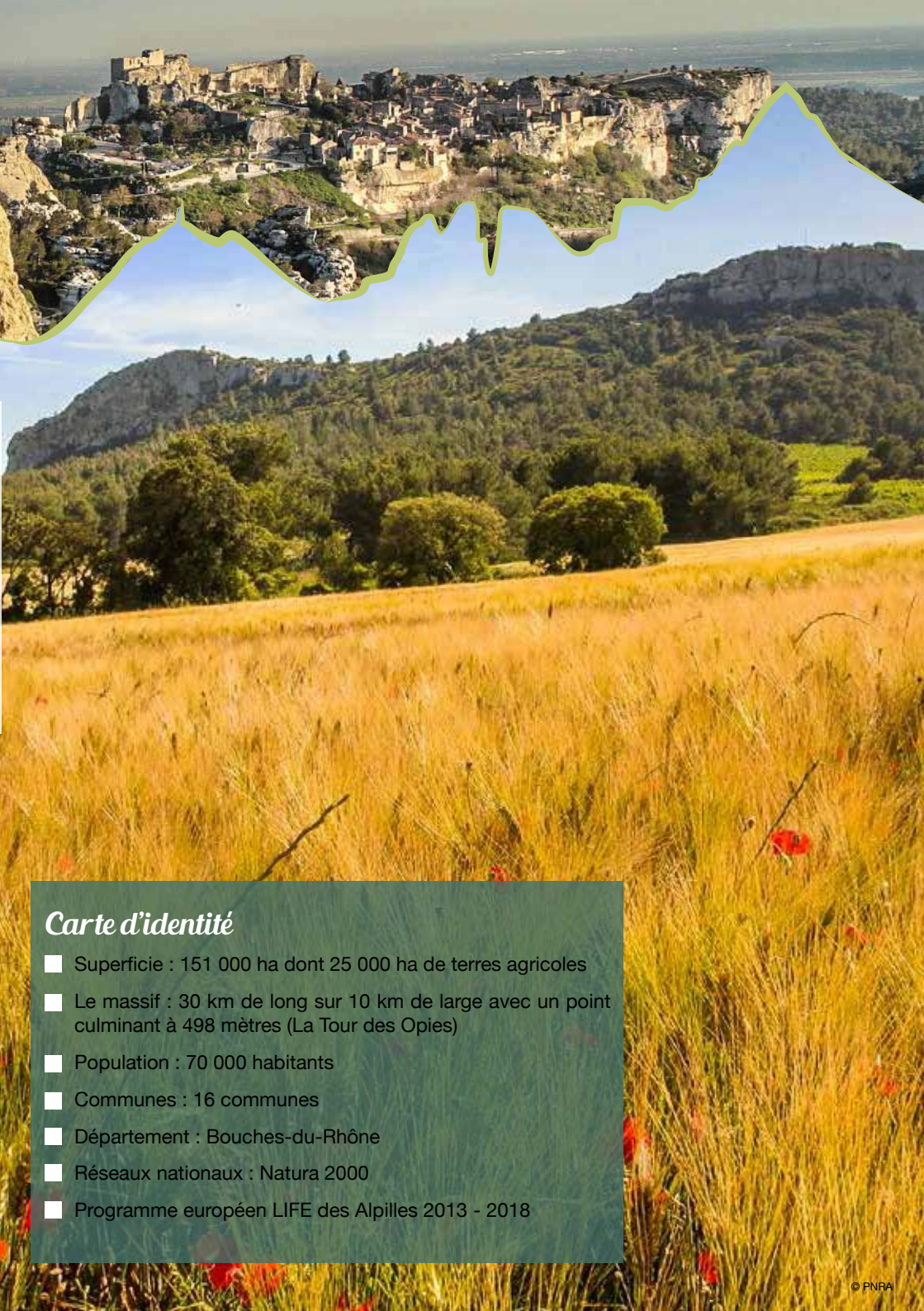
Véritable centre de ressources des patrimoines du Parc, il a pour ambition de faire découvrir aux habitants, aux visiteurs et aux touristes l'ensemble des 16 communes du Parc.

Sur les traces...

... des Romains

Au nord et au sud du massif, les Romains ont bâti durant l'Antiquité plus de 50 km d'aqueducs pour récolter l'eau des Alpilles et la conduire vers la cité d'Arles. Parmi les plus beaux vestiges visibles aujourd'hui, on compte la meunerie de Barbegal à Fontvieille. Ici l'aqueduc donne ses arches en spectacle et traverse colline et champs d'oliviers. La balade révèle aussi les ruines d'une importante meunerie romaine à l'intérêt archéologique majeur. Le panorama y est unique.

Autre site d'exception, les ruines de la cité antique de Glanum aux portes de l'actuel Saint-Rémy-de-Provence. Ce site fait partie des monuments nationaux et permet de s'immerger dans la vie à la romaine avec ses thermes, son forum, ses temples...



Carte d'identité

- Superficie : 151 000 ha dont 25 000 ha de terres agricoles
- Le massif : 30 km de long sur 10 km de large avec un point culminant à 498 mètres (La Tour des Opies)
- Population : 70 000 habitants
- Communes : 16 communes
- Département : Bouches-du-Rhône
- Réseaux nationaux : Natura 2000
- Programme européen LIFE des Alpilles 2013 - 2018

Contact

Parc naturel régional des Baronnies provençales
45 chemin des randonneurs
26510 SAHUNE

baronnies-provencales.fr

 Baronnies Provencales
@baronnies.provencales

 @pnr_baronnies

Baronnies provençales



Situé entre les Alpes et le Mont-Ventoux, en Provence, le massif des Baronnies provençales est un écrin de nature qui offre une douceur de climat et des paysages remarquables. Arpenter les Baronnies provençales, c'est se laisser guider par ses sens : goûter, sentir, entendre, voir et toucher.

Le bien-être...

... un art de vivre !

Les plantes à parfum, aromatiques et médicinales sont une part de l'identité des Baronnies provençales. Il suffit d'une promenade sur les sentiers pour s'en rendre compte. Au détour d'un chemin, il est courant de croiser du thym sauvage, du romarin ou encore des champs de lavande.

Véritables empreintes paysagères et odorantes, ces plantes font partie intégrante d'une qualité de vie préservée et représentent un art de vivre : thermes et spas, aromathérapie, produits cosmétiques de qualité à découvrir !





Zoom sur...

... les Infusettes

Les « Infusettes » sont des infusions de plantes aromatiques, produites et conditionnées sur le massif des Baronnies provençales. Elles répondent au cahier des charges de l'agriculture biologique. Un sachet d'Infusettes, c'est 28 infusions : 4 infusettes de tilleul, 4 de lavande, 4 de thym, 4 de romarin, 4 de fenouil, 4 de verveine et 4 de mélisse. Disponibles à la vente dans les Offices de Tourisme « relais du Parc » et chez des hébergeurs.

Une bonne occasion de déguster un fragment des Baronnies provençales !



© PNRBp

Terres gourmandes...

... par nature

Du nord au sud et de l'est à l'ouest, à chaque vallée son climat, ses productions et ses spécialités. Pas moins de 6 Appellations d'Origine Contrôlée (AOC/AOP), 7 Indications Géographiques Protégées (IGP) et deux en projets. Les ambassadeurs de la gastronomie locale sont les vins, l'olive et l'huile d'olive de Nyons (la Tanche), le tilleul, le picodon, l'abricot, la cerise, l'agneau, la lavande, les herbes de Provence...

Cheminer dans le Parc, c'est s'aventurer sur un sentier de saveurs authentiques.



Baronnies provençales

Sous les étoiles...

... nos nuits sont plus belles

Il fait nuit noire, c'est le moment d'ouvrir grand les yeux ! Loin des grandes agglomérations, le ciel nocturne du Parc, d'une profondeur et d'une netteté exceptionnelle est une invitation à la contemplation et à l'évasion. Sa noirceur est idéale pour les observations. Explorer le Parc, c'est trouver, un peu partout, de nombreux points de vue et belvédères d'observation naturels.

Le visiteur curieux découvrira, en se munissant de lunettes ou télescopes, l'astronomie en pleine nature dans un environnement préservé. Les plus aventureux profiteront de la fraîcheur de la nuit pour aller se balader sous les étoiles, quand les animaux de la nuit sont de sortie. Chauves-souris, chouettes, hiboux, insectes... toute une faune sauvage à (re)découvrir!

Plus d'infos : nuitssouslesetoiles.com

Une escapade...

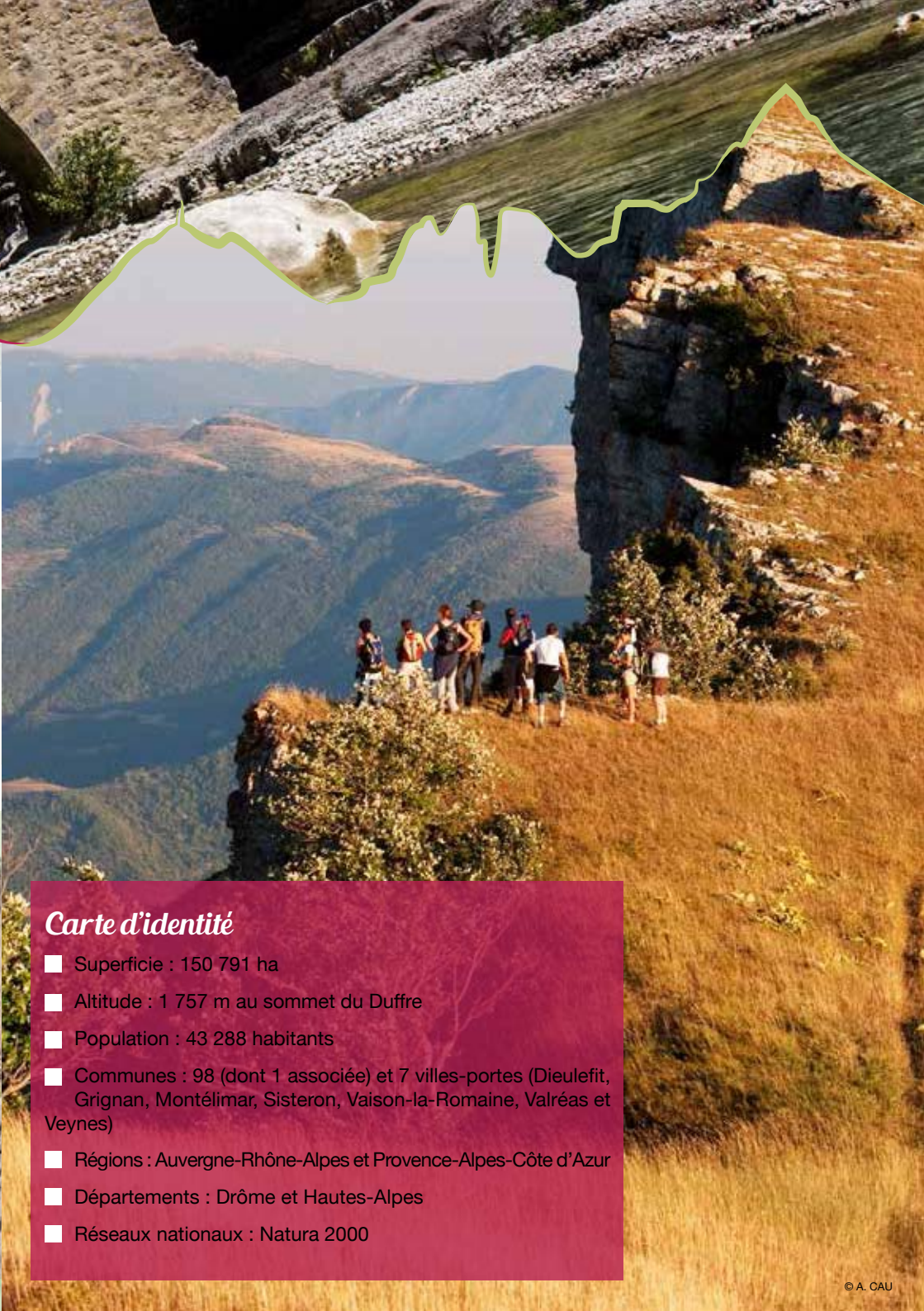
... grandeur nature

Les falaises offrent un cadre d'exception pour la pratique de l'escalade : plus de 1500 voies équipées pour tous niveaux, avec des sites de renommée internationale.

Entre champs de lavande, vergers, marnes et éboulis calcaires, les Baronnies provençales recèlent une grande variété de randonnées. Marcheurs, cavaliers et vététistes s'aventureront sur un vaste réseau de sentiers. Le relief vallonné crée la diversité et le charme des itinéraires. Les cyclistes sur route en profiteront pour s'entraîner avant d'aller se mesurer au Mont-Ventoux, voisin du massif.

Les montagnes du Parc se découvrent aussi par les airs : une des meilleures aérologies de France qui fait le bonheur des parapentistes et pratiquants de deltaplane!





Carte d'identité

- Superficie : 150 791 ha
- Altitude : 1 757 m au sommet du Duffre
- Population : 43 288 habitants
- Communes : 98 (dont 1 associée) et 7 villes-portes (Dieulefit, Grignan, Montélimar, Sisteron, Vaison-la-Romaine, Valréas et Veynes)
- Régions : Auvergne-Rhône-Alpes et Provence-Alpes-Côte d'Azur
- Départements : Drôme et Hautes-Alpes
- Réseaux nationaux : Natura 2000

Contact

Parc naturel régional de Camargue
Mas du pont de Rousty,
13200 ARLES
04 90 97 10 40 / 04 90 97 10 82

parc-camargue.fr

 Parc naturel régional de Camargue
@parc.naturel.regionale.camargue

Camargue

Vaste zone humide située dans le delta du Rhône et en bordure de la mer Méditerranée, la Camargue est un espace naturel protégé exceptionnel et un haut lieu de la culture provençale. Laissez-vous guider par les habitants de ce territoire qui sauront vous transmettre leur passion pour cette terre et vous n'aurez qu'une seule envie : revenir.

Observez ...

... cette nature singulière

Une fois le Rhône traversé, vous êtes en Camargue, immergé dans une nature composée de marais, d'étangs et de lagunes.

Equipé de vos jumelles, parcourez ces vastes étendues à la recherche de l'oiseau rare, niché dans un bosquet, caché dans une roselière ou sautillant sur un miroir d'eau. La Camargue abrite près de deux tiers des oiseaux observables en France et de nombreux sites aménagés vous permettent de découvrir toute cette diversité.





Rencontrez...

... des passionnés de la culture camarguaise

Partez à la rencontre d'hommes et de femmes vivant en Camargue et qui vous feront découvrir leurs métiers, leurs savoir-faire et leurs traditions, avec passion et authenticité.

Laissez-vous guider par une médiatrice du Musée de la Camargue, par un gardian à cheval au cœur d'une manade de taureaux et de chevaux, par un riziculteur à la découverte des secrets de la culture du riz ou par un aficionado pour comprendre les traditions camarguaises !

Vivez la Camargue de l'intérieur... avec des Camarguais qui connaissent ce territoire mieux que personne et qui en portent les valeurs !

© L. VANEL

Savourez...

... nos produits de qualité

Affutez vos sens et aigüisez vos papilles en dégustant nos spécialités et productions locales issues de la terre ou de la mer. Certains préféreront goûter une friture de l'étang du Vaccarès ou des tellines, ces délicieux petits coquillages assaisonnés à l'ail et au persil, alors que d'autres préféreront découvrir la viande de taureau, grillée à la fleur de sel ou préparée en sauce, c'est la fameuse gardianne.

Une chose est sûre, nos producteurs et restaurateurs jouent la carte de la qualité, reconnue à travers plusieurs labels : Viande de taureau AOP*, Riz de Camargue IGP*, vins en Agriculture Biologique et portant la Marque Valeurs Parc...

*AOP : Appellation d'Origine Protégée

*IGP : Indication Géographique Protégée





Camargue

Découvrez...

... nos immenses plages

Déclinaison de bleu entre mer et ciel, palette de blanc entre sable et écume, laissez-vous éblouir par les plages de Camargue. Les couleurs de la plage des Saintes-Maries-de-la-Mer sont celles des serviettes que chacun peut étaler sur le sable blanc !

Pour les amoureux d'immensité, au sud-est du delta et près de Salin-de-Giraud, se découvre la plage sauvage de Piémanson qui mérite le détour.

Les plus téméraires profiteront du vent du golfe de Beauduc pour gonfler la voile de leur kitesurf et profiter d'un des spots les plus remarquables de l'hexagone ! De même, la plage de Napoléon à Port-Saint-Louis-du-Rhône et ses 10 km de sable fin n'a rien à envier à ses voisines.



© P. DANIEL

Flânez...

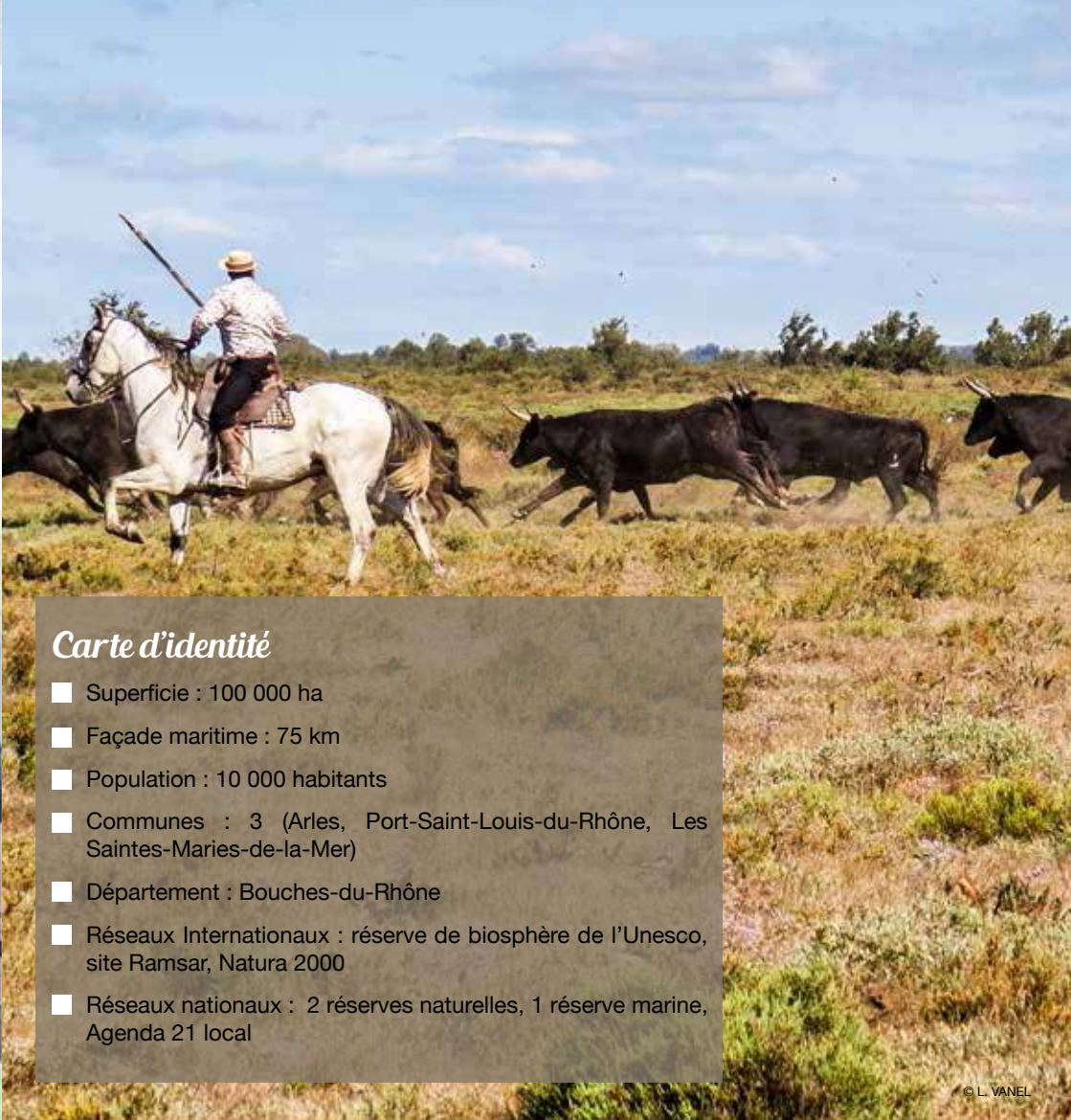
... le long des étangs et marais de Camargue

Le temps d'un week-end, en toute saison et chacun à son rythme, empruntez les petites routes et chemins qui bordent les étangs et marais de Camargue.

De nombreux circuits vous sont proposés pour découvrir toute la diversité des paysages de cet espace protégé exceptionnel.

Ne manquez pas les itinéraires incontournables que sont la ViaRhôna, qui longe les rives du Rhône du lac Léman jusqu'à Port-Saint-Louis-du-Rhône en passant par Arles, ou la Digue à la Mer qui se faufile entre la Réserve naturelle de Camargue et la mer Méditerranée !





Carte d'identité

- Superficie : 100 000 ha
- Façade maritime : 75 km
- Population : 10 000 habitants
- Communes : 3 (Arles, Port-Saint-Louis-du-Rhône, Les Saintes-Maries-de-la-Mer)
- Département : Bouches-du-Rhône
- Réseaux Internationaux : réserve de biosphère de l'Unesco, site Ramsar, Natura 2000
- Réseaux nationaux : 2 réserves naturelles, 1 réserve marine, Agenda 21 local

Contact

Parc naturel régional du Luberon
60, place Jean-Jaurès BP 122
84404 APT CEDEX
04 90 04 42 00

parcduluberon.fr

 Parc naturel régional du Luberon

Luberon

À mi-chemin entre les Alpes et la Méditerranée, le Parc naturel régional du Luberon est un espace vivant et préservé qui s'étend autour du massif du Luberon. La mosaïque des paysages du Luberon résulte à la fois de la juxtaposition de milieux naturels très diversifiés et des signes d'une présence humaine ancienne : terroirs agricoles, villages souvent perchés. Les constructions en pierre sèche se déclinent en bories, murets et terrasses de cultures, si caractéristiques qu'elles sont devenues l'emblème du Parc.

Le Luberon à vélo...

... 20 ans d'expérience !

D'ouest en est et du nord au sud, le Luberon se découvre pleinement le long de ses itinéraires vélos et VTT. Pas moins de 493 km de circuits balisés permettent de traverser la diversité des paysages du Luberon sur petites routes secondaires ou sur voie verte (autour du Luberon : 236 km, les ocre à vélo : 50 km, la Véloroute du Calavon : 37 km, le pays d'Aigues à vélo : 91 km).

Deux applications mobiles « Les ocre à vélo » et « Challenge de Lure » enrichiront votre découverte. En VTT ou VTTAE, deux grandes itinérances (>300 km) et un site labellisé (250 km) offrent de multiples combinaisons de sentiers balisés.

Le groupement de professionnels du tourisme Vélo Loisirs Provence, réunis autour du label « Accueil vélo », assurent la bonne organisation de votre séjour (qualité de services, d'accueil et d'équipements en adéquation avec les besoins des cyclistes).

Plus d'infos : veloloisirluberon.com

*VTTAE : VTT à assistance électrique



Produits du terroir...

... la délicieuse richesse du Luberon

Le Luberon offre une exceptionnelle richesse de terroirs agricoles avec pas moins de 12 AOP ou IGP* !

Vins, huile d'olive, fruits et légumes, céréales, produits laitiers et carnés, miel, truffe, fruits confits... On produit ici tout ce qui compose la diète méditerranéenne reconnue par l'Unesco comme régime de santé. La marque « Valeurs Parc naturel régional » y distingue la farine et le pain au Blé meunier d'Apt ainsi qu'une vingtaine de cuvées de l'AOP Luberon.

Le visiteur gourmand ou le consommateur responsable pourront facilement trouver tous ces beaux produits sur les marchés paysans ou dans les magasins de producteurs.

*AOP : Appellation d'Origine Protégée

*IGP : Indication Géographique Protégée

L'œnotourisme...

... un vignoble à partager !

Le Luberon, c'est à la fois un territoire et un vin classé en AOP. Marqueurs des paysages, la vigne et le vin se déclinent en multiples offres touristiques : dégustations au caveau, pique-niques dans les vignes, musées, œnothèques, hébergements, restauration, balades à vélo dans les vignobles... Tout un panel d'activités et de découvertes où la vigne et le vin sont des ambassadeurs de connaissance du territoire.

Plus d'infos : vinchaisnous.fr ou vins-luberon.fr



Luberon

Géotourisme en Luberon...

... une invitation à explorer les patrimoines de la Terre !

Le Luberon est un territoire où la géologie est partout présente dans ses paysages et ses reliefs, dans la diversité des affleurements rocheux, calcaires blancs, sables rouges, argiles grises... et dans la richesse de son patrimoine fossilifère.

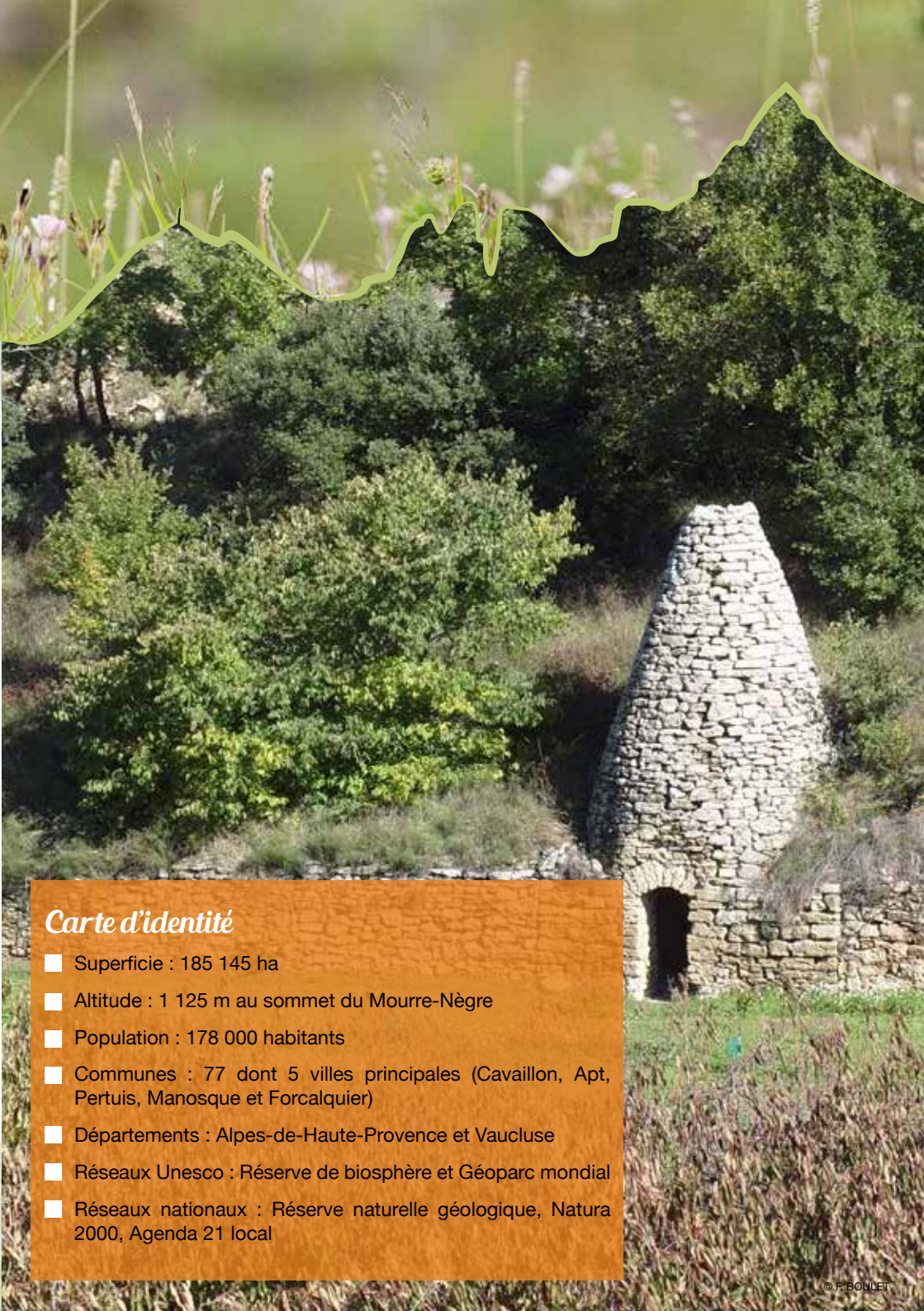
Mais on reconnaît aussi cette géodiversité dans l'implantation des villages et leur architecture, l'occupation agricole, la répartition des milieux naturels...

Le Parc du Luberon est labellisé Géoparc mondial Unesco, une reconnaissance internationale des actions entreprises pour la protection et la valorisation des patrimoines géologiques, culturels et naturels. C'est aussi un outil de développement durable pour un essor touristique et économique autour des richesses de la Terre.

Une carte géotouristique interactive présente les géosites majeurs en Luberon et l'offre des géopartenaires qui vous accueilleront et vous guideront au cours de vos visites.

Plus d'infos : parcduluberon.fr/carte-geotouristique





Carte d'identité

- Superficie : 185 145 ha
- Altitude : 1 125 m au sommet du Mourre-Nègre
- Population : 178 000 habitants
- Communes : 77 dont 5 villes principales (Cavaillon, Apt, Pertuis, Manosque et Forcalquier)
- Départements : Alpes-de-Haute-Provence et Vaucluse
- Réseaux Unesco : Réserve de biosphère et Géoparc mondial
- Réseaux nationaux : Réserve naturelle géologique, Natura 2000, Agenda 21 local

Contact

Parc naturel régional des Préalpes d'Azur
1, avenue François Goby,
06460 SAINT-VALLIER-DE-THIEY
04 92 42 08 63

pnr-prealpesdazur.fr

 Parc naturel régional des Préalpes d'Azur
[@pnr.prealpesdazur](https://www.facebook.com/pnr.prealpesdazur)

A mi-chemin entre le massif alpin et la côte méditerranéenne, les Préalpes d'Azur sont une terre d'échanges et de contrastes. Vaste espace au carrefour des influences : entre mer et montagne, entre activités humaines et nature, les Préalpes d'Azur alternent cols et vallées, crêtes et plis, villages perchés aux ruelles étroites et panoramas à perte de vue... Laissez-vous transporter dans les Préalpes d'Azur !

Les pieds sur la terre...

... la tête dans les étoiles

Avec plus de 1900 grottes et cavités, les Préalpes d'Azur regorgent de gouffres mystérieux et profonds. Partout, la rencontre de la roche et de l'eau a créé des sculptures remarquables : cluses et canyons, falaises et plateaux karstiques lunaires qui font dialoguer ce monde souterrain avec les étoiles.

Les Préalpes d'Azur, c'est en effet un ciel pur, éloigné des halos lumineux des grandes villes, l'idéal pour profiter du spectacle grand format de la voûte étoilée !

Préalpes d'Azur

Un balcon sur les Alpes...

... et la Méditerranée

Qu'ils soient secrets, étonnants, époustouflants, les paysages des Préalpes d'Azur ne ressemblent à aucun autre! Ils ont été façonnés par la nature puis par ses habitants qui ont sculpté leurs pentes avec ces murs en pierres sèches que l'on appelle restanques.

Vous pourrez déambuler dans les entrelacs de plis et de crêtes, vous laisser surprendre par les panoramas à 360° et les perspectives toujours changeantes de la grande bleue aux sommets enneigés des Alpes.

© F. JOUVE

Jouez à village perché

Tour à tour cachés, mystérieux et colorés, les villages des Préalpes d'Azur sont empreints de fortes identités qui se sont forgées avec le temps.

De la Préhistoire à Napoléon, en passant par les Romains et les chevaliers, ces villages perchés constituent des pépites de patrimoine bâti. Ils offrent des vues imprenables et témoignent de l'adaptation des activités au relief escarpé du territoire.



Les Préalpes d'Azur...

... terre d'itinérances en toute saison

À pied, à vélo, à cheval, à ski, en raquette, peu importe la saison, tous les moyens sont possibles pour parcourir les Préalpes d'Azur! Deux stations vous accueillent aussi en hiver pour profiter de de la neige avec vue sur mer et en été pour s'essayer au VTT, à l'accrobranche... le plaisir d'une découverte douce est 100 % garanti!



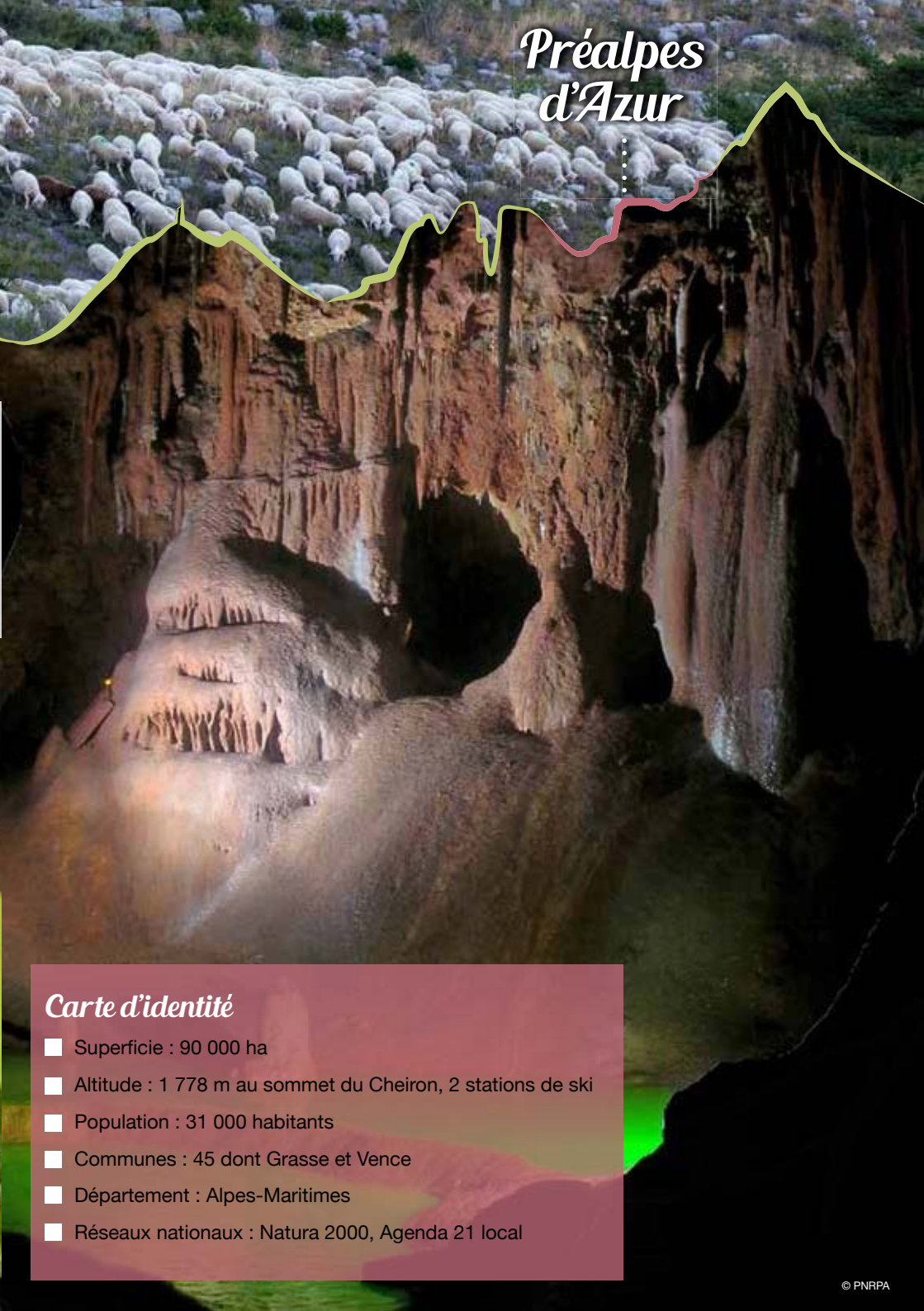
© S. BORDESSOULE

Restez nature!

Des prairies humides aux plateaux désertiques, des falaises aux gorges inaccessibles, tout se conjugue pour créer une faune et une flore d'une grande richesse.

L'histoire humaine, en créant des clairières, des prairies et des pâturages est aussi à l'origine de nouveaux milieux, biologiquement très riches. La liste des espèces « endémiques », celles que l'on ne retrouve nulle part ailleurs, est longue, signe d'une richesse unique!





Préalpes d'Azur

Carte d'identité

- Superficie : 90 000 ha
- Altitude : 1 778 m au sommet du Cheiron, 2 stations de ski
- Population : 31 000 habitants
- Communes : 45 dont Grasse et Vence
- Département : Alpes-Maritimes
- Réseaux nationaux : Natura 2000, Agenda 21 local

Contact

Parc naturel régional du Queyras
La ville, Arvieux
05350 ARVIEUX
04 92 46 88 20

pnr-queyras.fr

 Parc naturel régional du Queyras
[@parcduqueyras](https://www.facebook.com/parcduqueyras)

À l'écart des grands axes de communication, blottis tout contre la frontière italienne, protégés par de hauts sommets, s'étalent les paysages de haute montagne et les villages de bois et de pierres du Parc naturel régional du Queyras. Venez à la rencontre des hommes et des femmes qui vivent ici, au sein d'une nature flamboyante et encore sauvage.

Ami, chez nous...

... ne compte pas les heures !

Terre de soleil et de contrastes, le Queyras compte de nombreux cadrans solaires à observer. De très anciennes représentations ornent les murs des villages, en particulier ceux de Saint Véran. On y observe des créations du célèbre cadranier italien Giovanni Francesco Zarbula au XIXe siècle ou d'autres artistes moins connus, mais tout autant inspirés.

Si le patrimoine vous intéresse, poussez la porte des petits musées locaux pour découvrir l'intimité chaleureuse de cette vallée.

Le bois...

... qui fleurit !

Essences d'éternité, mémoire des hommes, l'artisanat du bois et les sculptures traditionnelles sont omniprésents dans le Queyras. Ici, tout est prétexte à voir fleurir ces roses de bois, depuis le meuble le plus ancien jusqu'à la création la plus contemporaine observée à la Maison de l'artisanat de Château-Ville-Vieille. Sculpté, tourné, brûlé, peint, transformé en jouets ou en bijoux, le bois reste l'élément local le plus emblématique.

Comment pouvait-il en être autrement avec les forêts grandioses qui composent le paysage ?

© Vinzi Studio CRT

Une haute terre...

... de saveurs

Avec des fromageries récoltant le lait sur plusieurs alpages et quelques éleveurs fabricant des fromages avec leur propre production laitière, le Queyras est une terre gourmande pour les amateurs : au lait cru, de vaches, de brebis, de chèvres, à pâte dure ou molle, pressée, persillée, cuite, crue : faites le plein de sensations et de saveurs !

Concoctez-vous des menus qui fleurent bon le terroir avec tous les produits artisanaux : charcuterie, condiments, herbes à soupe, liqueurs, confitures, tisanes, et gâteaux divers ...



Respirez !

Arpentez les sentiers d'altitude à pieds ou en VTT, entre les mille couleurs des prairies, la fraîcheur des sous-bois, la quiétude des sommets et... respirez ! Changez de rythme... Écoutez le silence, observez la vie sauvage et l'exubérance de la nature autour.

N'oubliez pas de saluer le berger dont vous croisez le troupeau. Vous êtes un invité dans cet autre monde, où partager l'espace est un art de vivre.

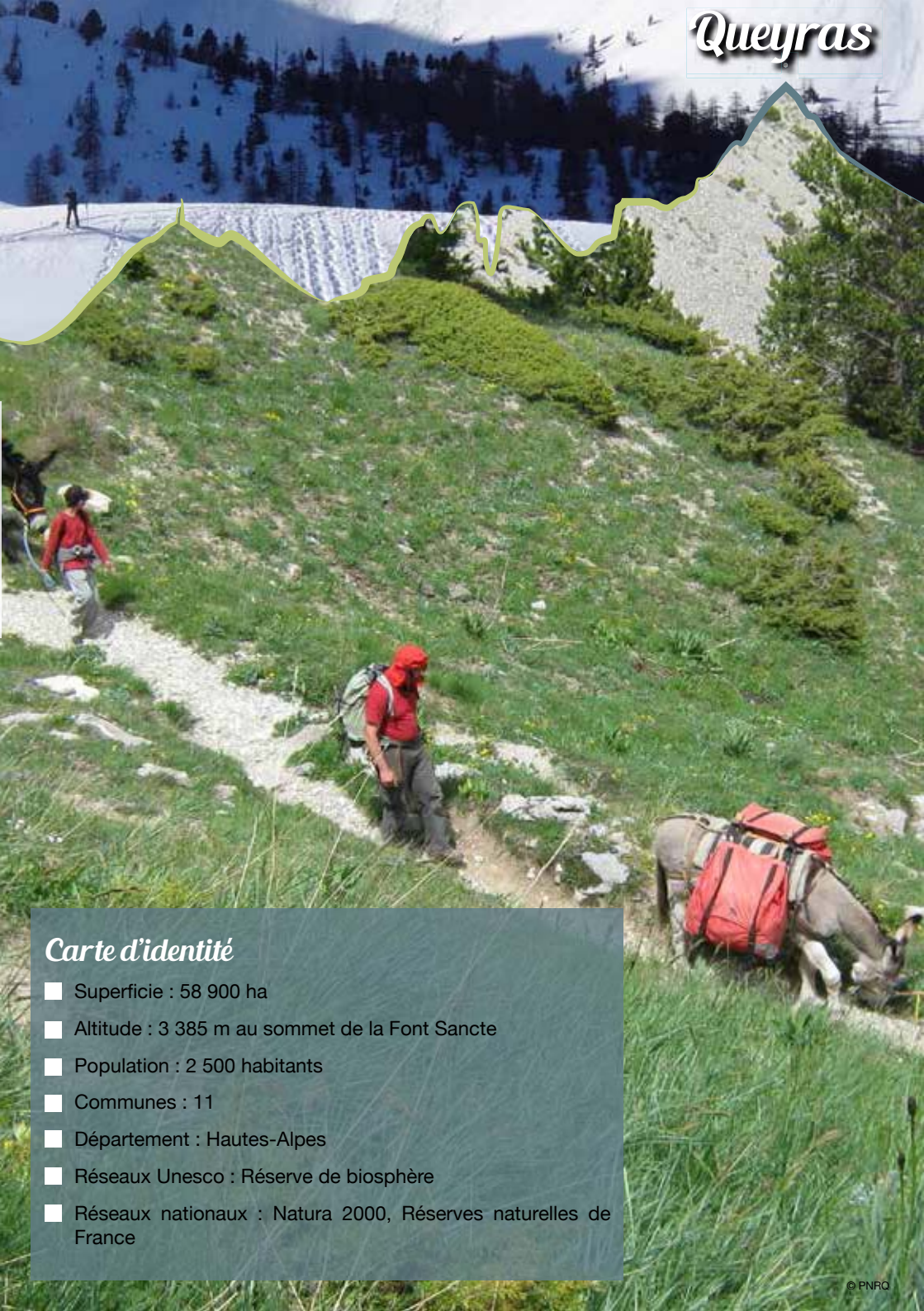
© PNRQ

La neige...

... c'est magique !

Et quand l'hiver vient, les sommets, prairies et villages enfilent leur blanc manteau, c'est toute la magie de la lumière si particulière des flocons de neige virevoltants, qui s'installe doucement. C'est le temps des glissades et des jeux, du nez qui rougit d'être allé côtoyer l'air polaire, des ambiances au coin du feu.

Découvrez les plaisirs du ski sous toutes ses formes ou partez en balades plus intimes, l'immensité de la montagne vous accueille, à condition de ne pas déranger ses hôtes à 4 pattes, bien entendu !



Carte d'identité

- Superficie : 58 900 ha
- Altitude : 3 385 m au sommet de la Font Sancte
- Population : 2 500 habitants
- Communes : 11
- Département : Hautes-Alpes
- Réseaux Unesco : Réserve de biosphère
- Réseaux nationaux : Natura 2000, Réserves naturelles de France

Contact

Parc naturel régional de la Sainte-Baume
2219 CD80, route de Nans
83640 PLAN D'AUPS SAINTE-BAUME
04 42 72 35 22

pnr-saintebaume.fr

Sainte-Baume

Du haut de ses 1148 m, la montagne de la Sainte-Baume par sa falaise calcaire de 12 km de long domine la Basse-Provence et abrite une forêt d'une biodiversité exceptionnelle. Sur la crête, une vue panoramique unique s'offre à 360°. Véritable belvédère, elle surplombe la mer Méditerranée, du Golfe du Lion aux Îles d'Or, et veille sur l'arrière-pays provençal, jusqu'aux Alpes et au Ventoux.

Une montagne...

... en Provence

Ses paysages, sculptés dans le calcaire, contrastent entre une nature aride propre au Sud de la France, particulièrement sur ses flancs sud et ouest, et une végétation fraîche et luxuriante, dans sa partie nord, qui rappelle parfois les ambiances alpines.

Çà et là, castrums (Le Beausset, Nans-les-Pins, Rougiers...) et villages perchés (La Cadière d'Azur, Le Castellet, Evenos...), hissés sur les sommets du relief, surplombent des plaines que l'homme a façonnées et qui recèlent maints vestiges.

Dans les villages provençaux de la Sainte-Baume qui ont su conserver leur cachet d'antan se perpétuent des traditions populaires tenant à cœur aux habitants. Les Cercles provençaux, festivités et cavalcades des Saint-Éloi en sont les marqueurs les plus vivants.

Terre des Hommes...

...forêt sacrée

Haut-lieu de pèlerinage, de spiritualité et de chrétienté, le site de la Sainte-Baume abrite une grotte, la Sainte-Grotte (en provençal, grotte se dit *baumo*), où selon la tradition provençale, Marie-Madeleine aurait trouvé refuge et vécu les dernières années de sa vie en ermite. L'emprise du sacré y est forte, troublante, presque palpable.

Sur la route de Saint-Jacques-de-Compostelle, vous pouvez faire étape à l'Hostellerie de la Sainte-Baume, où les frères dominicains poursuivent leur mission de gardiens de ce site unique.

Haut lieu du compagnonnage français, l'ascension menant à la Sainte-Grotte, traversant la forêt sacrée, est pour le compagnon une véritable étape initiatique, durant laquelle il peut faire frapper sa couleur au fer de la Sainte-Baume et signer le livre de passage.

© M. DESBIEF

Du ressourcement...

... à la spiritualité

Propice à la recherche d'intériorité, de contemplation et de communion avec la nature, la Sainte-Baume inspire, la Sainte-Baume respire. Une nature d'une telle beauté se prête à la contemplation, au recueillement, au ressourcement, à cette recherche intérieure, cette quête de sens. Laissez-vous surprendre par une ambiance, une expérience sensible dans une nature d'exception, et expérimentez par vous-même ce que signifie un « lieu où souffle l'esprit ».

L'esprit de cet espace singulier se traduit dans ses paysages contrastés, cette confluence d'influences qui fait qu'ici, on n'est nulle part ailleurs.



Sainte-Baume



Château d'eau...

... et histoires de glace

Étonnant ! L'aridité estivale apparente masque, sous vos pieds, des masses d'eau souterraine d'envergure qui ont valu à la Sainte-Baume le statut de château d'eau de la Basse-Provence !

L'eau apparemment absente s'infiltre de façon surprenante dans des interstices rocheux pour ressurgir dans les sources des contreforts montagneux et dans les nombreuses fontaines des villages alentours. Pendant près de deux siècles, on a même produit ici, toute l'année, de la glace « naturelle » acheminée ensuite aux portes des grandes villes lors de convois nocturnes de charrettes, à dos d'ânes ou de mulets.

Certains édifices témoins, comme les glaciers de Pivaut, de Bertagne ou des Encanaux, vous racontent encore cette merveilleuse période de l'or blanc. Elle profite aujourd'hui à de nombreuses rivières et aux êtres qui les habitent.

© P. MERIENNE

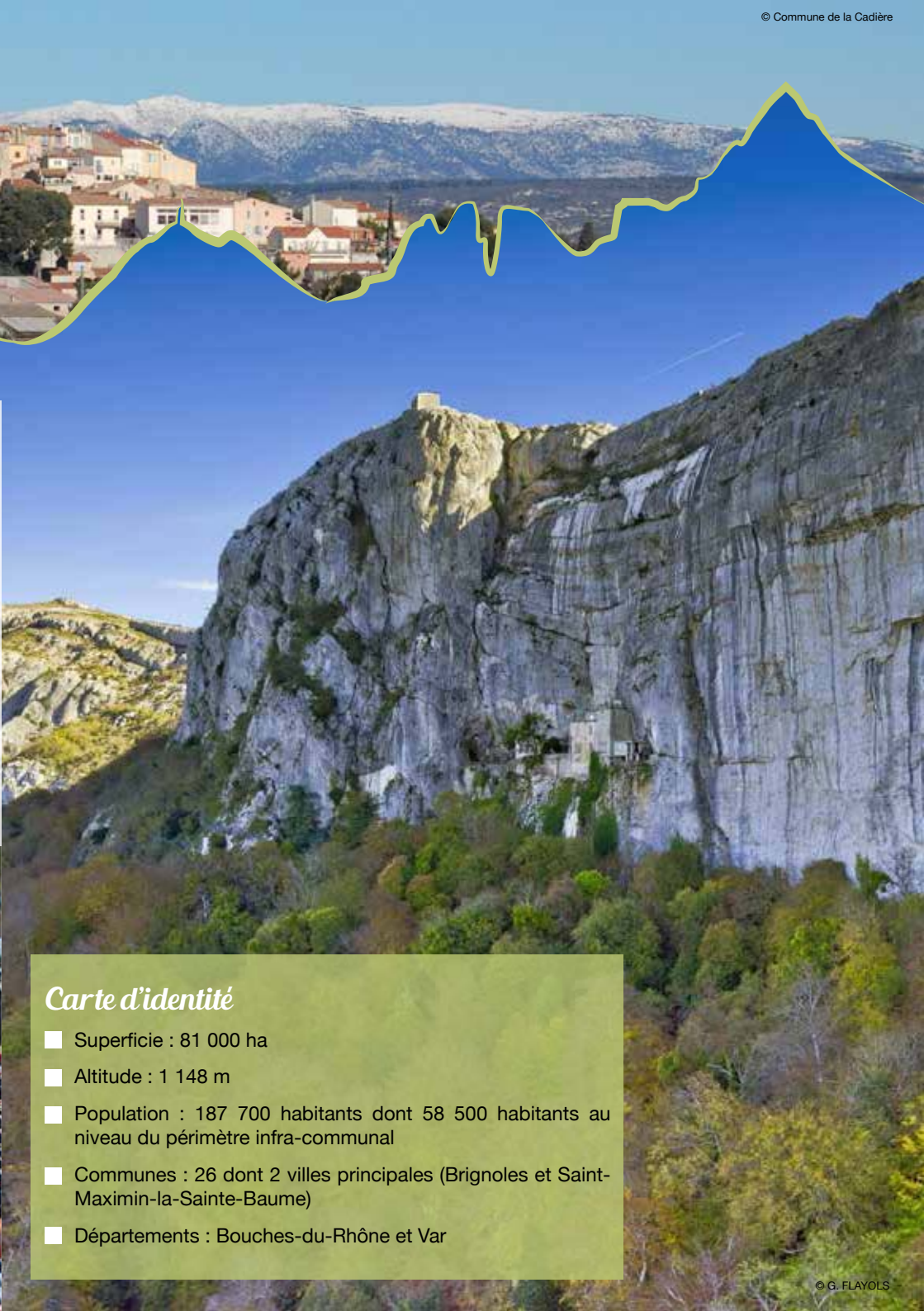


Des saveurs délicates...

... et gorgées de soleil

Les produits de notre terroir sauront vous surprendre par leurs subtiles saveurs... Figue, prune, olive, câpre, pois chiche, fromage de chèvre, grillades d'agneau, miel et nougats de Provence se marient avec audace et se savourent accompagnés des vins du cru : Bandol, Côtes de Provence et Coteaux Varois en Provence.

Pour mettre la Provence dans votre assiette, laissez-vous guider par Jean-Baptiste Reboul. Ce natif de La Roquebrussanne est l'auteur de l'ouvrage de référence en la matière depuis plus d'un siècle. Ou bien encore partez à la rencontre de nombreux restaurateurs attentionnés, qui s'attachent à faire vivre les recettes traditionnelles ou à les revisiter pour votre plus grand plaisir.



Carte d'identité

- Superficie : 81 000 ha
- Altitude : 1 148 m
- Population : 187 700 habitants dont 58 500 habitants au niveau du périmètre infra-communal
- Communes : 26 dont 2 villes principales (Brignoles et Saint-Maximin-la-Sainte-Baume)
- Départements : Bouches-du-Rhône et Var

Contact

Parc naturel régional du Verdon
Maison du Parc Domaine de Valx
04360 MOUSTIERS-SAINT-MARIE
04 92 74 68 00

parcduverdon.fr

 Parc naturel régional du Verdon
@ParcduVerdon

Le Verdon, ce sont des paysages d'exception dont la réputation attire des visiteurs du monde entier. Le site classé des gorges du Verdon, les basses gorges, les lacs, le plateau de Valensole... ces paysages racontent la puissance des forces naturelles qui modèlent les reliefs et creusent les rivières. Ils sont aussi l'expression de l'activité humaine qui façonne et redessine l'horizon au gré de l'évolution de nos modes de vie.

Entre eaux vives...

... et grands lacs

Le Verdon, c'est d'abord l'histoire d'une rivière qui parcourt 165 km depuis sa source dans les Alpes du Sud. À mi-parcours, au passage des gorges, le Verdon se fraye un chemin à la force de ses méandres, profitant des moindres failles du relief calcaire préalpin.

L'eau du Verdon est précieuse car elle est source d'énergie et réservoir d'eau potable pour l'ensemble de la région. Elle abrite des milieux naturels riches d'une biodiversité d'exception. Elle est aussi support de loisir et de détente. L'alternance entre eaux vives, grands lacs et gorges se prête à de nombreuses pratiques sportives.

Verdon

Sur les chemins du Verdon...

... en toute saison !

Trait d'union entre la Provence et les Alpes, le Verdon bénéficie des influences méditerranéennes et alpines propices à de belles découvertes à pied, à vélo ou à cheval et à de multiples activités sur les 4 saisons.

Les montagnes de l'Artuby et des Préalpes seront particulièrement appréciées pour leur fraîcheur en été. Les ascensions du mont Chiran 1905 m ou du Puy de Rent 1996 m permettront aux plus vaillants de prendre de la hauteur et de voir loin ! Au printemps, en automne et en hiver le plateau de Valensole et les collines du haut Var feront ressentir la douceur de vivre du Verdon colorée par les amandiers en fleur et l'ondulation des champs de lavande.



© A. GOUBELY

Au cœur du Verdon secret...

... le sentier Blanc Martel

Ce sont les habitants des villages des Gorges sous la houlette du Touring club de France qui ont créé ce sentier sur les traces de l'explorateur et spéléologue Édouard-Alfred Martel en 1928. C'était un véritable défi technique pour surmonter les différentes difficultés du relief. Les échelles de la brèche Imbert sont sans doute l'ouvrage le plus audacieux. La fin du sentier, à l'approche du couloir Samson, emprunte les tunnels percés à la même période que l'exploration du canyon en 1905. Jusqu'à présent, les aménagements ont toujours visé à préserver le caractère exceptionnel du Grand Canyon du Verdon.





Le Verdon...

... entre vos mains

Comme ailleurs, les habitants du Verdon ont développé des savoir-faire étroitement liés aux ressources présentes sur le territoire. Exercées au sein de la famille, ces pratiques « artisanales » étaient variées : transformation des produits issus de la cueillette ou de l'agriculture, tannage, tissage, vannerie, travail de la pierre ou du bois.

Le village d'Aiguines par exemple, autrefois réputé pour le tournage des boules cloutées, accueille une école de tournage sur bois. Tout au long de l'année, elle propose des stages d'initiation et de perfectionnement, des conférences et des démonstrations.

Plus d'infos : escoulen.com et museedestourneurssurbois.com



© A. ROBERT

La tête dans les étoiles...

... au sommet du Chiran

Les ciels étoilés du Verdon sont d'une rare beauté car la qualité de l'air et l'absence de pollution lumineuse garantissent un véritable spectacle céleste. Pour s'en approcher un peu plus près et toucher du doigt la Grande Ourse, l'observatoire du mont Chiran, situé à 1905 mètres d'altitude, propose des nuits de rencontres avec les étoiles.

La nuit tombée, l'observatoire permet de découvrir des nébuleuses et galaxies à l'aide d'un télescope très performant. La gestion et l'animation du site sont confiées au refuge du Chiran qui jouxte l'observatoire.

Plus d'infos : astro-blieux.fr



© J. MORDELET



Verdon

Carte d'identité

- Superficie : 188 000 ha
- Altitude : Puy de Rent (1996 m), Mourre de Chanier (1930 m)
- Population : 33 000 habitants
- Communes : 46
- Départements : Alpes-de-Haute-Provence et Var



Camargue
Alpilles
Sainte-Baume
Luberon
Baronnies provençales
Mont-Ventoux
Verdon
Préalpes d'Azur
Queyras

Contacts

Barbara Braun - barbara.braun@pnrpaca.org
Laure Reynaud - laure.reynaud@parcduluberon.fr

 Réseau du tourisme durable dans les Parcs naturels régionaux de Paca
@TourismeDurableParcsPaca

consommer-parc.fr
cheminsdesparcs.fr

Une autre vie s'invente ici

