

CHARMANTS itinéraires



POUR DÉCOUVRIR CUNEO ET SES VALLÉES ALPINES





Réalisé dans le cadre du projet Alcotra Italie-France 2007/2013 - Projet n. 169 "In Com"

Coordination éditoriale et projet graphique
più Eventi Edizioni - Bbox s.r.l.

Crédits photographiques

Archives Ville de Cuneo, Archives Parc Fluvial Gesso e Stura, Archives Parc Alpi Marittime, Archives Parc du Marguareis, Archives Province de Cuneo, Archives Alpinismo Giovanile CAI Cuneo, Archives Più Eventi Edizioni, Giorgio Bernardi, Franca Formento, Roberto Malacrida, Paolo Viglione, Luca Eula, Giulia Poetto

Impression

Tipografia Minaglia snc

De Fresia Elio et Fausto - Cuneo

Tous les droits sont réservés, reproduction interdite

Les infos et les données contenues dans cette publication peuvent varier dans le temps et donc Bbox - Più Eventi Edizioni n'assume aucune responsabilité quant aux modifications, omissions et erreurs à cet égard.

Développer l'offre touristique par l'innovation et le commerce : voilà les objectifs ambitieux du projet IN.COM .

Le commerce et le tourisme, deux réalités différentes mais complémentaires, dans un parcours vertueux où le secteur de l'accueil jouit de supports logistiques adéquats et d'un réseau de distribution efficace et le commerce, depuis toujours aux côtés des structures hôtelières et des établissements publics, bénéficie de la présence des touristes attirés par les particularités du territoire.

La connaissance des lieux et de leurs attraits, donc, sont indispensables pour accueillir et accompagner les touristes, leur suggérer les parcours et les itinéraires possibles pour qu'ils puissent programmer au mieux leur visite.

Ce guide propose aux visiteurs de Cuneo et de ses vallées des parcours suggestifs, des idées et des curiosités pour visiter et connaître au mieux notre territoire. La culture, les traditions et l'art gastronomique ne manquent pas, avec un aperçu des nombreux produits typiques de notre terroir. En valorisant l'offre suggestive et unique de notre province, on souhaite voir, dans le cadre de nouvelles synergies, des opérateurs de secteurs différents travailler ensemble pour réaliser des échanges positifs à travers les meilleures expériences réalisées dans d'autres réalités aussi.



Ferruccio Dardanello

Le Président de la Chambre de commerce de Cuneo

présentation du territoire

Un voyage en province de Cuneo est une opportunité exceptionnelle pour découvrir un petit coin d'Italie renfermant un patrimoine très riche en paysages, traditions, culture et trésors d'art. Dans la plaine, le touriste pourra découvrir le charme des perles de cette province, les villes dites les sept sœurs : Cuneo, avec ses larges rues aux arcades, Mondovì et ses maisons nobiliaires, Saluces et la Renaissance, Alba, la capitale de la Langue, et le Moyen-Âge et enfin Savigliano, l'aristocrate, et les austères Bra et Fossano. De Cuneo, le voyageur pourra aller vers l'éventail des vallées, l'écrin des secrets et de la beauté sauvage de l'arc alpin de la région. En partant des Alpes Cottiennes, avec leur pyramide du Mont-Viso, il arrivera aux dernières ramifications des Alpes Ligures, où se dresse le massif du Marguareis, en traversant les Alpes Maritimes, caractérisées par le massif cristallin de l'Argentera.

Pour ceux qui aiment la randonnée, ce voyage offrira la surprise et la stupeur de connaître une pléthore de routes, horizons et milieux naturels uniques, purs et soigneusement mis en valeur, grâce à l'activité des trois parcs naturels, le Parco del Po Cuneese, le Parco Naturale delle Alpi Marittime et le Parco del Marguareis.

Dans chaque vallée, le féru du trekking pourra

trouver des itinéraires de long parcours structurés sur plusieurs étapes. Mais non seulement : le touriste actif pourra pédaler sur les chemins de terre battue en altitude et dans les bois, le paradis pour ceux qui aiment le VTT, sur l'enchevêtrement silencieux de sentiers remontant de la plaine et de la campagne vers les terres hautes, qui constituent un district naturel d'exception pour le cyclotourisme. Mais il trouvera aussi des torrents impétueux à descendre en kayak ou en canot, les hypporoutes, les falaises à pic pour l'escalade et, l'hiver, les centaines de kilomètres de pistes skiables, les patinoires à glace et les innombrables coins où se promener raquettes à neige ou skis d'alpinisme aux pieds. Ceux qui traversent toute cette merveille de milieux naturels seront aussi accompagnés par une culture riche en histoire et traditions et par l'ancien savoir-faire gastronomique qui a rendu célèbre la région de Cuneo dans le monde entier.

Et maintenant, vraiment, il ne faut plus que partir.



CUNEO / PIÉMONT



sommaire

- ITINÉRAIRE **1** / CUNEO
le parcours du torrent Gesso
le parcours du fleuve Stura p. 8-13
- ITINÉRAIRE **2** / VALLÉE TANARO
le refuge Don Barbera p. 14-17
- ITINÉRAIRE **3** / LES VALLÉES DE MONDOVÌ
le refuge Havis de Giorgio
et la Porta Sestrera p. 18-21
- ITINÉRAIRE **4** / VALLÉE PESIO
la boucle naturaliste
vers le Pian delle Gorre p. 22-25
- ITINÉRAIRE **5** / VALLÉE VERMENAGNA
la boucle naturaliste
de la hêtraie de Palanfrè p. 26-29
- ITINÉRAIRE **6** / VALLÉE GESSO
le plateau du Valasco p. 30-33
- ITINÉRAIRE **7** / VALLÉE STURA
randonnée au lac
de San Bernolfo p. 34-37
- ITINÉRAIRE **8** / VALLÉE GRANA
le col Sibolet p. 38-41
- ITINÉRAIRE **9** / VALLÉE MAIRA
de Chiappera au col Greguri p. 42-45
- ITINÉRAIRE **10** / VALLÉE VARAITA
du refuge de l'Alevè
au lac Bagnour p. 46-49
- ITINÉRAIRE **11** / VALLÉE PO
de la Chartreuse
de la Trappa au Mont Bracco p. 50-53

légende



LES ICONES, LORSQU'ELLES SONT ORANGE, INDIQUENT UN ITINÉRAIRE QU'ON PEUT PARCOURIR EN VTT, À CHEVAL OU AVEC LES RAQUETTES À NEIGE LORSQUE L'ENNEIGEMENT LE PERMET

UN PARC AVEC LA VILLE DEDANS

LES SENTIERS DU PARC FLUVIAL DE LA VILLE DE CUNEO

La ville de Cuneo est plongée dans la verdure et entourée d'une enceinte imposante de montagnes. Ces itinéraires faciles permettent de contourner le haut-plateau où se dresse la ville et sont une occasion unique pour unir à la visite de la ville une agréable immersion dans la nature luxuriante et protégée qui en recouvre les pieds. Les deux itinéraires partent de la centrale Piazza Galimberti, d'où on se dirige vers l'ascenseur panoramique (gratuit) qui permet de descendre aux équipements sportifs du Parco della Gioventù, en jouissant d'une vue ouverte sur la plaine, les collines de la Langa et la partie la plus au sud-ouest de la chaîne alpine..



Le parcours du **torrent Gesso**

Des équipements sportifs du Parco della Gioventù on entre dans le parking et on arrive face à la Maison du Fleuve, le centre didactique d'éducation environnementale du Parc Fluvial Gesso e Stura. Au fond de l'esplanade, sur la gauche, un petit sentier mène à la piste en terre battue. On prend ce chemin vers la droite et on arrive immédiatement près du potager didactique et de la piste champêtre pour les entraînements et les compétitions sportives. Après quelques mètres on dépasse les terrains de football et on arrive à un carrefour. On continue sur la gauche, en suivant les indications pour Borgo San Dalmazzo, pour atteindre l'intéressant parcours dit « ... en un battement d'ailes », un **jardin didactique consacré aux papillons**.

De là le parcours continue vers le sud, par de douces montées et descentes, en longeant le **torrent Gesso** ; on passe à côté d'un petit étang sous le périphérique de Cuneo et on arrive ainsi, sur la gauche, à la petite plage de sable où, l'été, les enfants peuvent redécouvrir l'amusement avec la pelle et le seau. En amont de la plage il y a l'ample aire de pique-nique au pied du **Santuario degli Angeli**, où on arrive en montant sur la droite le long de la Calà Gino Giordanengo, qui rappelle le poète de



LONGUEUR **10KM**

ALTITUDE DÉPART **534M**

ALTITUDE ARRIVÉE **534M**

TEMPS DE PARCOURS **3H**

DIFFICULTÉ **FACILE**

DÉPART DE **CUNEO**

INDIQUÉ



ITINÉRAIRE
PLAT



à approfondir

La ville de Cuneo se dresse sur un haut-plateau à la caractéristique forme en triangle situé à la confluence du torrent Gesso et du fleuve Stura et entouré par une majestueuse scénographie alpine. Flâner dans la ville permet d'en découvrir les trésors.

Piazza Galimberti, l'une des places les plus belles d'Italie, où chaque mardi il y a le célèbre marché.



CUNEO, PIAZZA GALIMBERTI

De nombreuses maisons néoclassiques, dont celle qui héberge le Musée Casa Galimberti, donnent sur cette place.

Via Roma, avec ses arcades médiévales et les magnifiques bâtiments récemment ravalés. La **Cathédrale**, ancienne église du XIII^{ème} siècle de Santa Maria del Bosco, actuellement en style baroque, qui garde à son intérieur le magnifique retable de l'autel majeur réalisé par Andrea Pozzo en 1685 et les décorations du XIX^{ème} siècle. L'**Hôtel de ville** avec son Salon d'honneur richement décoré et la salle du Conseil aux fresques remontant à la fin du XVIII^{ème} siècle.

Le **beffroi**, 52 mètres de haut, où on peut monter à l'aide de l'ascenseur pour jouir de la magnifique vue à trois cent

soixante degrés sur la ville, la plaine et l'arc alpin.

Piazza Virginio, avec l'ex église et couvent de San Francesco hébergeant le Musée Municipal. Cette église est un joyau de l'art gothique piémontais et souvent elle héberge d'importantes expos.

Via Dronero, où ces dernières années plusieurs établissements et restaurants typiques se sont installés et **via Cacciatori delle Alpi**, où donne l'ancien Palazzo Audifreddi, le siège de la Bibliothèque.

La suggestive **contrada Mondovi**, avec la Synagogue et la Confrérie de San Sebastiano, le siège de l'intéressant Musée Diocésain. Dans la **partie la plus moderne de la ville** on trouve corso Nizza avec ses longues arcades, le centre commercial naturel de la ville, et la belle promenade du Viale degli Angeli, le poumon vert de la ville, longé dans la partie la plus au nord par de magnifiques maisons liberty. Cette avenue aboutit au sud au **Sanctuaire de la Madonna degli Angeli** : à son intérieur, on trouve un précieux autel de Juvarra, la tombe de la famille Galimberti et la châsse avec les dépouilles du béat Angelo Carletti.

L'**office touristique de Cuneo** est situé via Vittorio Amedeo II 8/a. Infos : tél. +39(0)171.690217 ; www.cuneoholiday.com



LE PARCOURS DÉDIÉ À LA DÉCOUVERTE DES PAPILLONS

Cuneo par des panneaux présentant ses vers les plus significatifs. De l'aire de pique-nique, l'excursion continue vers la gauche, au-delà de la barre : la piste plate sort de la verdure et la vue s'ouvre sur la chaîne alpine et le voisin sommet **Bisalta**, la montagne qui est le symbole de la ville de Cuneo. Après une courte promenade parmi les champs, on arrive à la Cascina Costantino, point info et restauration offrant aussi la possibilité de faire du cheval. En laissant la Cascina sur sa droite, on s'enfonce vers la gauche dans la **Bois de la Crocetta**, une réserve naturelle faisant l'objet de requalification forestière : cette réserve est caractérisée par un bois de frênes et robiniers, un petit lac pour la sauvegarde de la faune et de la flore aquatique, un pré fleuri et un potager didactique. Ici, il n'est pas difficile de rencontrer chevreuils, lièvres, hérissons et écureuils et, souvent, on observe le vol d'oiseaux migrateurs. En continuant, on arrive vite au manège de la Cascina Martinetto, dont il est possible d'atteindre le centre de **Borgo San Dalmazzo**, en parcourant une route goudronnée qui longe le chemin de fer ; après environ 1 km, on arrive à une bifurcation : en tournant à droite, on passe sous le pont de la route provinciale et on arrive en ville le long de via Don Minzoni. De Borgo San Dalmazzo, pour éviter les routes de grand passage permettant la liaison avec le côté Stura du circuit cyclo-piéton du Parc Fluvial, il est conseillé de revenir en empruntant le parcours de l'aller.

à goûter

La ville de Cuneo et sa région en général sont des terres de grandes traditions œnogastronomiques. Piazza Galimberti est le siège de l'ancien Café Pâtisserie Arione qui, depuis 1923, produit les originaux et brevetés Cuneesi al Rhum : une double gaufre en meringue renfermant la crème de chocolat au rhum, le tout enrobé de chocolat fondant. On peut trouver les



Cuneesi dans de nombreuses autres pâtisseries, qui proposent aussi de gourmandes tartes aux marrons, des glaces surfines, des crèmes de marrons et les typiques marrons glacés. Sur le côté opposé de la place, au coin de via Pascal, on trouve



l'ancienne charcuterie Ariano, producteur artisan depuis

1885 de charcuterie délicieuse, poissons et viandes fumées. Un peu partout, on peut trouver les typiques fromages AOP, à goûter avec les vins prisés produits tout près, dans la Langa et dans le territoire de Saluces.





LE BOIS DE LA CROCETTA

LONGUEUR **13KM**

ALTITUDE DÉPART **534M**

ALTITUDE ARRIVÉE **534M**

TEMPS DE PARCOURS **4H**

DIFFICULTÉ **FACILE**

DÉPART DE **DA CUNEO**

à voir

Festival des crèches

Exposition de crèches artisanales. De la troisième semaine de décembre à la mi-janvier.

Degustibus

Foire des produits typiques. Deuxième quinzaine de mai.

La Grande Fiera d'Estate

Foire des excellences des productions de la Province et d'Italie. De la fin août à la première décennie de septembre.

Foire Nationale du Marron

L'un des plus importants festivals œnogastronomiques d'Italie. Mi-octobre.

Scrittoringcittà

L'un des plus importants festivals littéraires sur le territoire national. Mi-novembre.

Le parcours du **fleuve Stura**

Arrivés aux équipements sportifs par l'ascenseur panoramique, on continue sur la route goudronnée vers la gauche jusqu'au siège de la section de Cuneo du Club Alpin Italien. En suivant les indications, on descend vers la droite pour arriver près des courts de tennis municipaux, on emprunte sur la gauche la piste cyclo-piétonne en direction de la confluence entre le torrent Gesso et le fleuve Stura. On continue en passant à côté de l'usine Stella, spécialisée dans la production de poteaux en bois et, juste après avoir franchi les deux ponts, on croise le vieux tracé du canal d'irrigation Garavella. On arrive ensuite près du point de confluence entre Gesso et Stura, une aire naturelle protégée traversée par des canaux naturels et artificiels, l'habitat exclusif d'espèces d'oiseaux et amphibiens en fort déclin dans le reste de l'Europe : ici, il est fréquent de repérer canards sauvages, hérons et martins-pêcheurs et l'été, parmi les galets du fleuve, se forment de véritables aires de chant pour les crapauds verts et les rainettes.

En laissant la confluence sur la gauche, on continue maintenant sur le **côté Stura** et on longe la station d'épuration de l'eau. Après un bref morceau de route goudronnée on passe sous le pont du chemin de fer, à côté de l'encore actif Mulino Mettone, et on traverse le quartier Basse San Sebastiano, autrefois le siège des activités productives de la ville. Peu après on longe le cimetière monumental urbain, le long de la grève du fleuve.

Après un virage à droite et le franchissement de l'étroit passage souterrain du pont Vecchio di Cuneo, le parcours suit le tracé des canaux d'irrigation historiques Grassa et Garavella jusqu'à Borgo Nuovo. On continue en passant sous les imposants pylônes du viaduc Soleri et on arrive ainsi au quartier Basse Sant'Anna, où il est encore possible de voir la structure d'une ancienne filature. De là, si on veut, il est possible de remonter dans le centre-ville en traversant la **Pedancola G. Vassallo** sur le



LE PARCOURS AVANT LA PEDANCOLA VASSALLO

fleuve Stura. Ce pont piéton est situé juste à côté du **Polo Canoistico Le Basse**, où on peut essayer le canoë de fleuve, utiliser le mur d'escalade ou le terrain de beach-volley, se détendre dans l'aire verte et goûter les recettes proposées par le restau-bar. Du Polo Canoistico, le parcours continue le long de la médiévale Via Antica di Vignolo, qui serpente parmi les prés, les champs et la végétation spontanée pour atteindre, après environ 5 km, la route qui, vers la gauche, mène au parcours thématique « Paroles en bois », dédié à la découverte des arbres. Les montées et descentes arrivent dans la commune de Vignolo en remontant la piste le long du fleuve Stura qui longe de temps en temps les canaux historiques Roero, Miglia et Morra, bâtis à moitié du XV^{ème} siècle pour apporter l'eau dans les environs de la ville. Après avoir traversé un maquis touffu, au carrefour on tourne à gauche vers la **centrale hydroélectrique F. Olivero**, début XX^{ème} siècle, près d'une aire alluviale aux milieux aquatiques très charmants. C'est la destination de ce parcours. Le retour se fait le long de l'itinéraire de l'aller.



à ne pas rater

- **Un tour à vélo parmi ceux que propose le Parc Fluvial**
www.parcfluvialeogessoestura.it
- **Une visite entre histoire et culture à l'ancienne Abbaye de Pedona de Borgo San Dalmazzo**
www.sandalmazzo.com
- **Une sortie avec toute la famille à l'Atlas des Sons de Boves**
www.lafabbricadeisuoni.it
- **Un plongeon dans les fresques du Sanctuaire de Madonna dei Boschi de Boves**
www.madonnadeiboschi.org

LES MONTAGNES VERS LA MER

RANDONNÉE VERS LE PANORAMIQUE
COLLE DEI SIGNORI



La vallée Tanaro est la ramification la plus méridionale des Alpes de Cuneo et elle s'étend vers la riviera ligure. La proximité de la mer a imprimé à ces montagnes un caractère unique et riche en contrastes : dans la partie basse, la vallée a de doux reliefs collinaires, tandis que la partie haute offre de merveilleuses vues alpines, aux montagnes escarpées et aux enfoncements âpres et rocheux.

La position géographique a fait de ce territoire, dès l'époque préromaine, le carrefour de populations, marchands, armées et envahisseurs, voilà pourquoi les témoignages de son riche passé sont nombreux : restes de châteaux, tours sarrasines un peu partout, bourgs médiévaux, églises et sanctuaires.



Le refuge **Don Barbera**

Le départ est situé dans le suggestif village alpin de Carnino, et plus précisément à **Carnino Superiore**. De cette bourgade, on emprunte le chemin muletier balisé comme A3 et on commence à remonter le vallon de la Chiusetta le long du sentier bien tracé, en ignorant la route vers la gauche pour le col de Lagarè, qui traverse les terrassements utilisés par le passé pour cultiver les céréales, on continue jusqu'à laisser sur sa droite le chemin pour le col des Mastrelle et s'enfoncer dans la gorge de la Chiusetta. Plus avant, le vallon s'ouvre à former les larges pâturages des Selle di Carnino où, plus haut, se dresse la chapelle St Erim. On monte doucement sur le sentier et on arrive à la chapelle San Domenico. Peu après, on arrive à la suggestive cuvette des pâturages du vallon des Maestri, dont un dernier bout de chemin mène au **col des Signori**. Ce col, en position stratégique entre la France et l'Italie, se trouve sur la route militaire Limone-Monesi, une œuvre architecturale exceptionnelle bâtie dans l'entre-deux-guerres dans le cadre de la restructuration des fortifications du Val Alpin, la ligne défensive entre l'Italie et la France. Ici se dresse le confortable **refuge Don Barbera**, la destination de cette agréable randonnée.

la vallée tanaro



DÉNIVELÉ EN MONTÉE **680M**

ALTITUDE DÉPART **1.399M**

ALTITUDE ARRIVÉE **2.079M**

TEMPS DE PARCOURS **2H 30'**

DIFFICULTÉ **MOYENNE**

DÉPART DE **CARNINO**

INDIQUÉ



ITINÉRAIRE
AU DÉNIVELÉ ÉLEVÉ



à approfondir

Les bourgades de la haute vallée Tanaro sont un exemple suggestif d'architecture alpine et elles gardent une histoire ancienne dont les origines remontent au X^{ème} siècle. Les populations de ces bourgades, dans la commune de Briga Alta, font partie de la minorité ethnolinguistique dite brigasque, fortement influencée par la voisine Ligurie, et elles parlent un dialecte niçois-occitan.

À **Carnino** on peut admirer les anciennes maisons en pierre à plusieurs étages au typique toit en paille de seigle. Dans l'une de ces maisons récemment restructurées se trouve l'hôtellerie du Parc du Marguareis. **Upega** est le point de départ pour une promenade dans le magnifique bois des Navette : ici, on peut admirer des tapis rouges de rhododendrons à l'ombre de mélèzes et sapins blancs, et de rares espèces florales telles le sabot de Vénus, une précieuse espèce d'orchidée sauvage.



LA BOURGADE DE CARNINO

à faire

Fête de la montagne et kermesse de la polenta sarrasine de Garesio

Foire des produits typiques.
Mi-juillet

Palio des bourgades et carrera saracina de Garesio

Compétitions populaires et courses avec les chars.
De la mi-juillet au début du mois d'août

Fête de la polenta sarrasine d'Ormea

Événements gastronomiques.
Deuxième dizaine de juillet

Fête de Sainte

Anne à Upega

Événements à l'occasion de la fête patronale.
26 juillet

Ceciata alla zingarella de Nucetto

Foire typique de tradition ancienne.
Dernier dimanche de juillet

Fête de Saint Roc à Carnino

Événements à l'occasion de la fête patronale. 16 août

Fête du Raschera et des fromages d'alpage d'Ormea

Foire consacrée aux fromages typiques. Fin septembre

Fête du pois chiche à Nucetto

Foire consacrée au légume typique. Mi-octobre

Fête de la châtaigne à Garesio

Événements à thème cenogastronomique.
Mi-octobre



à goûter

La vallée Tanaro est une terre de produits spéciaux : ici, au cours des décennies, plusieurs cultures typiques se sont développées. À Bagnasco le haricot blanc est très prisé ; à Nucetto on cultive une variété spéciale de pois-chiche bio ; à Ormea les pommes de terre blanches sont célèbres. Encore à Ormea, on prépare les délicieux Cin : un hachis d'herbes spontanées avec des pommes de terre à goûter comme plat unique ou bien utilisé comme farce pour les ravioli (les Tultej) assaisonnés avec du beurre fondu ou avec la sauce traditionnelle, crème et poireaux.

À Caprauna on cultive les délicieux navets, très sucrés, sentinelles Slow Food utilisées dans d'innombrables recettes : des gratins au four à la garniture de saucisses et viandes, des flans aux fromages de montagne et à la bagna cauda. Mais la recette la plus typique est avec les Sciancui, une pâte qui rappelle les maltagliati avec laquelle les navets enrichissent la traditionnelle sauce aux champignons. Si vous êtes à Briga Alta, impossible de ne pas goûter à son plat typique : les Sugeli, une pâte spéciale en forme de petites oreilles qu'on propose avec une sauce de crème, champignons et poireaux ou avec une crème savoureuse au fromage Bruss.



LE BALCON DE ORMEA



à ne pas rater

- **Un plongeon dans la mer après le trekking de plusieurs jours le long de la Haute Route des Monts Ligures**
www.altaviadeimontiliguri.it
- **Une visite à Garesio et à son intéressante musée géo-spéléologique**
www.comune.garesio.cn.it
- **Une randonnée pour familles sur le panoramique balcon d'Ormea**
www.cuneo360.it
- **Une randonnée dans l'impressionnante Gorge des Fascette**
www.gulliver.it

SUR LES ROUTES DU SEL

ITINÉRAIRE SUR LES ROUTES
AUTREFOIS UTILISÉES
POUR LE COMMERCE DU SEL

L'expression « valli Monregalesi » indique une vaste partie des Alpes de Cuneo qui encercle le territoire de Mondovì, comprenant les vallées Casotto, Corsaglia, Ellero, Maudagna et Roburentello. Quelques-unes des grottes les plus spectaculaires d'Italie se trouvent dans cette région, telle la grotte de Bossea, dans la commune de Frabosa Soprana. La géologie extraordinaire de ces vallées a aussi donné naissance à des eaux précieuses pour la santé, qui ont rendu célèbres les Thermes de Lurisia. Ces vallées gardent aussi d'importants trésors d'art, tel le grandiose Sanctuaire de Vicoforte, l'église San Fiorenzo de Bastia, les nombreuses chapelles peintes à fresques et les suggestives bourgades, ainsi que des traditions anciennes : ici, depuis des siècles, on conserve l'ancienne langue du Kyé, un dialecte de dérivation occitane.



Le refuge Havis De Giorgio et la porte Sestrera

De Roccaforte Mondovì on monte jusqu'à **Rastello** et on continue sur le chemin de terre battue jusqu'au parking de **Porta Pian Marchisio**. Peu après, on aperçoit le refuge Havis De Giorgio, où on arrive rapidement en continuant sur le chemin muletier principal et puis en empruntant un sentier plus direct jusqu'au refuge. Du côté ouest du bâtiment part le sentier qui contourne une arête et puis remonte vers la droite. En continuant sur cette large trace, on affronte un parcours qui tourne vers la gauche et s'enfonce ensuite dans un beau vallon couvert de prés. On en atteint le fond et puis on remonte par de larges lacets la montée finale pour arriver au col Porta Biecai où, par un parcours plat, on traverse une suggestive cuvette de pâturages qui héberge, sur la gauche, le **lac Biecai**. En ignorant les nombreuses déviations (la première à droite pour le lac des Moie et puis la deuxième à gauche vers le col du Pas), on continue en suivant les indications pour Porte Sestrera. Après la cuvette Biecai le sentier reprend à monter parmi de larges pâturages et aboutit au panoramique col de **Porte Sestrera**.

les vallées de Mondovì

DÉNIVELÉ EN MONTÉE **590M**

ALTITUDE DÉPART **1.635M**

ALTITUDE ARRIVÉE **2.225M**

TEMPS DE PARCOURS **2h 30'**

DIFFICULTÉ **MOYENNE**

DÉPART DE **PIAN MARCHISIO**

INDIQUÉ



ITINÉRAIRE
AU DÉNIVELÉ ÉLEVÉ



à approfondir

Un itinéraire dans les « valli Monregalesi » ne se borne pas à vous plonger dans une nature intacte, mais il vous permet aussi de jouir de certains des endroits les plus intéressants de la province de Cuneo. En restant dans le thème de la nature, il est obligatoire de faire un détour vers Frabosa Soprana pour aller visiter les **grottes de Bossea**, l'une des grottes touristiques italiennes les plus célèbres par variété de concrétions, grandeur des salles, richesse en eau et lacs souterrains. Elle fait partie du système karstique situé entre la cuvette de Prato Nevoso et le torrent Corsaglia. Elle a été explorée pour la première fois

en 1850 et elle est longue presque 2 000 m. Elle est célèbre parce que le Salon du Temple, souterrain, garde les ossements d'un exemplaire d'ours des cavernes, l'Ursus Spelaeus, qui peupla les grottes de la région de Cuneo jusqu'à il y a 15 000 ans. La grotte est ouverte dans toutes les saisons (infos +39 345 1282581). Les passionnés d'art ne peuvent pas rater la visite au

Sanctuaire de Vicoforte, consacré à la Nativité de la très Sainte Vierge et destination importante pour les pèlerins venant de toute l'Italie. Ce Sanctuaire est un exemple extraordinaire d'architecture baroque. Il a été commencé en 1596 par l'architecte d'Orvieto Vitozzi sur mandat du duc Charles Emmanuel I, qui voulait réaliser le mausolée de la Maison de Savoie. Au XVIII^{ème} siècle il a été remanié par Francesco Gallo, qui a aussi prévu le dôme grandiose, le plus grand de forme elliptique jamais réalisé au monde : 76

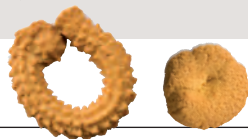
mètres de haut au centre, 36 m de grand axe et 6036 m² de surface intérieure totale. Du 1 mai au 31 octobre 2015, à l'occasion d'Expo 2015, il sera possible de monter dans le dôme en parcourant des cheminements jamais ouverts au public auparavant, en atteignant ainsi le sommet du bâtiment (www.magnificat2015.com). À l'intérieur du Sanctuaire il y a quelques tombes majestueuses de la Maison de Savoie et un cycle pictural du XVIII^{ème} siècle de valeur.

À DROITE, EN HAUT, LES THERMES DE LURISIA
AU CENTRE SAN FIORENZO, À BASTIA MONDOVI
EN BAS, LE SANCTUAIRE DE VICOFORTE



à goûter

Les vallées de Mondovì se vantent d'une tradition gastronomique riche et gourmande, où le fromage est le protagoniste absolu : les vaches paissent sur les verts alpages. De leur lait on tire, outre le Bruss, un fromage crémeux savoureux obtenu par fermentation, le célèbre fromage Raschera AOP, dont les formes parfumées sont faites mûrir dans les grottes du bourg médiéval de Pamparato. Ce petit et charmant village de montagne est aussi célèbre pour la production d'excellents biscuits de maïs. Dans ces vallées aussi on peut goûter la polenta sarrasine, souvent accompagnée par la fondue de fromages, une sauce de cèpes ou bien des viandes de gibier et, pourquoi pas, avec un verre du bon vin Dolcetto delle valli Monregalesi.



à faire

Les maîtres du goût en foire à Pamparato

Fête des produits typiques et de l'artisanat
Vacances de Pâques

Foire du Raschera et du Bruss de Frabosa Soprana

Manifestation consacrée aux fromages typiques.
Mi-août.

Fête de la nativité de la Vierge Marie au Sanctuaire de Vicoforte

Fête religieuse de tradition ancienne. 8-9-10 septembre

Fête de la châtaigne à Frabosa Sottana

Événements gastronomiques.
Première dizaine d'octobre.

Peccati di Gola à Mondovì

Important expomarché dédié aux saveurs piémontaises.
Fin octobre-début novembre

à ne pas rater

■ **Un tour à Mondovì, avec le voyage en funiculaire et une promenade sur piazza Maggiore**
www.comune.mondovì.cn.it

■ **Le ski l'hiver dans le domaine du Mondolè Ski**
www.mondole.it

■ **Une journée salutaire aux Thermes de Lurisia**
www.termedilurisia.it

■ **Une visite aux fresques du XVe siècle de l'église San Fiorenzo à Bastia Mondovì.**
www.sanfiorenzo.org

ENTRE LA FOI ANCIENNE ET LA NATURE PROTÉGÉE

DE LA CHARTREUSE DE PESIO
À LA CLAIRIÈRE DU PIAN DELLE GORRE

La vallée Pesio commence à Chiusa di Pesio, qui héberge un petit mais intéressant noyau historique, et se termine sur les sommets qui entourent la Chartreuse de Pesio. Cette vallée est un véritable paradis pour les passionnés de la nature et pour les férus non seulement de la randonnée, mais aussi du VTT, de la pêche sportive, du ski de fond et de l'escalade. Elle est dominée par la masse imposante du mont Marguareis, le sommet le plus élevé des Alpes Ligures, dont le massif est caractérisé par l'un des systèmes karstiques les plus importants de l'arc alpin occidental. C'est pour cette raison qu'elle est la destination choisie par un public de spéléologues experts venant de l'Italie entière. La nature luxuriante de ces montagnes est aussi caractérisée par la riche présence de sources et de cours d'eau et par une variété extraordinaire de flore et faune, protégées par le Parc Naturel du Marguareis.



La boucle naturaliste vers le **pian delle Gorre**

Cet agréable parcours en boucle, qui part de l'esplanade de la **Chartreuse de Pesio**, est balisé avec des panneaux d'information naturaliste du **Parc Naturel du Marguareis**. De l'esplanade, on emprunte la piste forestière qui longe le mur de la Chartreuse et on franchit le pont en bois : après 200 m, on quitte la route en terre battue pour tourner à droite sur le sentier qui s'enfonce dans un bois mixte de châtaigniers, hêtres et latifoliés. Arrivés à la première étape d'information naturaliste, on continue en croisant la route du vallon du Cavallo pour déboucher sur la route goudronnée qui monte au Pian delle Gorre près de l'aire de pique-nique avec la fontaine Dompè, où il est possible de s'approvisionner en eau. De là, on descend pour aller parcourir un morceau de sentier qui longe le **torrent Pesio** et on arrive à l'aire aménagée d'Ardua, où il y a la guérite du gardien du parc. À ce point, le sentier entre dans le bois de sapins blancs en amont de la route et longe l'enceinte qui, par le passé, marquait l'aire utilisée pour la réintroduction des chevreuils. On continue en montant légèrement sur environ

DÉNIVELÉ EN MONTÉE **190M**

ALTITUDE DÉPART **840M**

ALTITUDE ARRIVÉE **1.030M**

TEMPS DE PARCOURS **2H**

DIFFICULTÉ **FACILE**

DÉPART DE CHARTREUSE
CERTOSA DI PESIO

INDIQUÉ



ITINÉRAIRE
AU DÉNIVELÉ MOYEN



LE CHARMANT CLOÎTRE DE LA CHARTREUSE DE PESIO



à approfondir

La randonnée sur la boucle naturaliste permet de profiter d'une conjonction entre art, culture, et spiritualité. Ce parcours, qui traverse des forêts luxuriantes, part de la Chartreuse de Pesio et arrive à l'**Observatoire faunique**, une grande enceinte utilisée pour la réintroduction du cerf : des tours de repérage, en attendant l'arrivée de cerfs et chevreuils, on peut voir la paroi dont, au printemps, jaillit la cascade Pis del Pesio et les pentes escarpées de Punta Mirauda. Avant de partir, il vaut la peine de visiter la **Chartreuse de Pesio**, fondée en 1173 par Saint Brun, le père

de l'ordre des Chartreux. Le monastère, pas trop éloigné de la maison mère de Grenoble, était à l'époque le troisième en Italie, après le calabrais de Serra San Bruno et la cénobie de Casotto. Au cours des siècles, la Chartreuse de Pesio a fait l'objet d'élargissements importants, avec la construction, à l'étage supérieur, d'un grand cloître suggestif, dont on accède à un vaste parc avec des arbres séculaires et des raretés botaniques, et d'une église, qui devint vite l'écrin d'œuvres d'art précieuses, dont les fresques de Jean Claret et Antonio Parentano. L'ensemble monastique fut profondément changé au XVII^{ème} siècle par l'architecte de la Maison de Savoie Giovenale Boetto, qui bâtit entre autres l'élégante galerie qui s'étend au fond de l'allée d'entrée. En 1802, la Chartreuse de Pesio fut supprimée par le Gouvernement Napoléonien, le

bâtiment fut mis aux enchères et ses importants biens immobiliers et artistiques furent ainsi dispersés : les objets du culte furent vendus ou cédés aux voisines églises de la vallée, les livres anciens furent donnés à la bibliothèque municipale de Cuneo et les cloches en argent furent envoyées au Louvre de Paris. En 1840 l'ensemble de la Chartreuse, désormais abandonnée, fut acheté par le chevalier Giuseppe Avena, qui le transforma en un établissement hydrothérapique avec hôtel fréquenté par la haute société européenne. Lorsque la Première Guerre Mondiale éclata, le grand hôtel ferma et l'ancien monastère chartreux fut abandonné pendant de longues années, jusqu'à ce que, en 1934, grâce à l'œuvre des Pères Missionnaires de la Consolata, il est redevenu l'important centre de spiritualité qu'il est actuellement.

800 m et on revient sur la route carrossable goudronnée. À ce point, on descend vers la droite sur le chemin de terre battue pour traverser le torrent Pesio sur un large pont en bois. On continue sur la même route pour 1 km : au carrefour suivant, il vaut la peine de faire un détour sur la droite pour arriver à l'**Observatoire Faunique**. En revenant au carrefour et en tournant à gauche on traverse encore une fois le Pesio, on remonte le long du torrent Saut et, après deux autres passerelles, on arrive à la belle clairière du **Pian delle Gorre**.



à goûter

La nature si luxuriante de la vallée Pesio fournit à nos tables une variété extraordinaire de produits et ingrédients. Si les eaux transparentes des torrents et des réserves de pêche cachent truites, chevennes et barbeaux, les bois continuent de fournir une abondance de champignons et fruits rouges : mûres, myrtilles et framboises. Sur le territoire du parc, on produit en outre deux types de miel et une miellée : le miel de millefleurs, tiré des fleurs de montagne, le miel de châtaignier et la miellée de sapin blanc, tirée de la résine que cette espèce sécrète à certaines périodes de l'été. La présence de nombreuses châtaigneraies a aussi permis à Chiuse di Pesio de s'affirmer comme la patrie des marrons les plus appréciés en pâtisserie.



à faire

Feu de la Saint-Jean à San Bartolomeo

Foire traditionnelle du début de l'été. Deuxième dizaine de juin

Chius'arte

Manifestation d'art et artisanat typique. Mi-juillet.

Chiùsa Duvarta à Chiuse di Pesio

Marchés, spectacles et fête en l'honneur de St Antoine. Dernier week-end d'août.

Fête du marron de Chiuse di Pesio

Événements gastronomiques dédiés à la châtaigne. Fin octobre.

à ne pas rater

- Une visite à l'expo photographique de Michele Pellegrino au centre du Parc Naturel du Marguareis à Chiuse di Pesio
www.michelepellegrino.net

- Une randonnée au Pis del Pesio le long du tour des cascades de Pian delle Gorre
www.parcomarguareis.it



- Une visite au musée de la Fabrique Royale de verre et cristaux de Chiuse di Pesio
www.comunechiusepesio.it
- Une balade à cheval le long du sentier Chiuse di Pesio-Certosa
www.vallepasio.it

UN BOIS POUR TOUTES LES SAISONS

LA BOUCLE DE LA HÊTRAIE DE PALANFRÈ

La vallée Vermentagna est le pont qui relie Cuneo et la voisine riviera française : le col de Tende, l'un des premiers tunnels des Alpes, assure la liaison avec la vallée Roya, Vintimille et Nice. Cette vallée est aussi parcourue par le train, qui grimpe le long d'un parcours très scénographique, parsemé de vues panoramiques.

L'été, elle se peuple de férus de la randonnée, qui trouvent ici d'agréables parcours faciles, à pied, à VTT ou à cheval.

L'hiver, Limone Piemonte, petite ville vivace et animée, se transforme en une destination exceptionnelle pour les férus des sports d'hiver. De Vernante se détache la vallée Grande, intacte et sauvage, qui se termine à Palanfrè, avec sa hêtraie séculaire protégée par le Parc Naturel des Alpi Marittime.



La boucle naturaliste de la hêtraie

On laisse la voiture dans le vaste parking en aval des premières maisons de **Palanfrè**, bourgade caractéristique où on arrive en parcourant la route qui remonte la **vallée Grande** de Vernante. Au fond du parking, on emprunte la large route de terre battue qui traverse quelques clairières où souvent les vaches, qui donnent le lait pour les excellents fromages produits par la fromagerie de Palanfrè, paissent. Après quelques minutes d'une agréable promenade, on arrive à une bifurcation : on prend le sentier sur la droite, en commençant à monter parmi les arbustes avec des noisetiers et des arbres de cytise. On continue sur le même sentier le long d'un torrent : après un bout de chemin plus raide, on franchit le pont et on continue sur la droite orographique jusqu'aux beaux **pâturages de Pianard**. Le tracé devient plat et entre dans une belle hêtraie. Après avoir traversé le lit d'un petit ruisseau, on continue dans le bois : une cuvette de pâturages traversée, on arrive à une hauteur panoramique et peu après on croise la piste qui sert les alpages. On la traverse et on monte et descend sur la courte pente, en entrant dans la forêt de hêtres séculaires. En continuant en descente on revient à la route de terre battue qui mène au parking.

DÉNIVELÉ **200M**
ALTITUDE DÉPART **1.360M**
ALTITUDE ARRIVÉE **1.560M**
TEMPS DE PARCOURS **1h 30'**
DIFFICULTÉ **FACILE**
DÉPART DE **PALANFRÈ**

INDIQUÉ



ITINÉRAIRE
AU DÉNIVELÉ MOYEN



à approfondir

Les deux centres les plus typiques de la vallée sont Limone Piemonte et Vernante.

Limone Piemonte qui, avec sa Riserva Bianca, est la station de ski la plus importante du bas Piémont, est une ville riche en histoire : ses origines sont témoignées par les graffitis de la voisine Vallée des Merveilles. À l'époque romaine, le village était agrégé à la mairie de Pedona, l'actuelle Borgo San Dalmazzo. Pendant plusieurs siècles, Limone a fait partie du comté de Tende et, à la fin du XVI^{ème} siècle, elle est passée à la Maison de Savoie. Station de vacances dans toutes les saisons, Limone garde un centre historique aux ruelles étroites : sur la centrale via Roma elle présente la paroisse San Pietro in Vincoli, bâtie à la fin du XIV^{ème} siècle.



UNE VUE DE LIMONE PIEMONTE

Vernante est un village plaisant rendu célèbre par M Attilio Mussino, le plus célèbre illustrateur des histoires de Pinocchio, qui passa ici les dix dernières années de sa vie. Pour rappeler son œuvre, Vernante a fait peindre par deux peintres locaux, Bartolomeo Cavallera et Bruno Carletto, les maisons et les rues du centre historique. C'est ainsi qu'une promenade dans les rues de Vernante peut devenir une véritable chasse au trésor des épisodes les plus connus de l'histoire de Pinocchio. Dans le curieux musée

mène à la bourgade de **Palanfrè**, bâtie au pied des pâturages escarpés de Costa Pianard, même s'il s'agit d'une position à risque d'avalanches. Et c'est justement pour conjurer le danger de ces dernières et pour protéger les maisons que, au début du XVIII^{ème} siècle, on interdit le découpage de la hêtraie en amont du village. Les **Bandi Campestri** gardés dans les archives de la mairie de Vernante, datés de 1741, sont le premier témoignage écrit de la protection et des soins spéciaux consacrés à la hêtraie qui protégeait Palanfrè des avalanches. Cette sauvegarde particulière a permis à cette magnifique hêtraie de se conserver pendant plusieurs siècles.

dédié au célèbre pantin de Collodi, situé vicolo del Molino, on peut voir la première édition illustrée du Pinocchio de 1911, le livre aux pages animées paru en 1942 et les tables illustrées de la dernière édition, parue dans Il Giornalino de 1952. Un détour sur la droite



LES HÊTRES SÉCULAIRES DANS LE BOIS DE PALANFRÈ

à goûter

La vallée Vermentina est, ainsi que toutes les vallées de Cuneo, un territoire qui offre de nombreuses occasions de rendre heureux les gourmands. Dans ses restaurants aussi il est possible de goûter aux plats typiques de ce coin d'Italie : notamment, dans les menus on trouve souvent des plats à base de l'Helix Pomatia Alpina, le célèbre escargot de Borgo, célébré chaque année par la « fiera fredda », la foire séculaire du début de décembre, mais aussi des recettes préparées avec les fromages typiques produits par la fromagerie de Palanfrè, les sauces aux cèpes et les gâteaux aux marrons récoltés dans les bois de la basse vallée.



à faire

Prix « il Pinocchio dell'anno » de Vernante

Jeux, magie, musique dans les rues et animation pour enfants. Mi-mai.

Fête de l'Assomption à Vernante

Procession traditionnelle avec feux d'artifice, feux, chants et danses dans les rues. 14-15-16 août.

Abbaya de Limone

Procession religieuse traditionnelle avec musiques et danses. Fin août.

Limone estate

Événements divers à thème sportif, musical et gastronomique. Tout le mois de septembre.

à ne pas rater

■ Une partie de golf sur le terrain neuf trous de **Limone**
www.golflimone.it



■ Une visite au musée du ski de **Limone**
www.limonepiemonte.it

■ Une sortie avec la famille au musée de Pinocchio de **Vernante**
www.comune.vernante.cn.it

■ Une promenade au lac de Terrasole en amont de **Limone**
www.limonepiemonte.it

■ Une randonnée à VTT vers les anciens forts de Tende
www.limonepiemonte.it

SUR LES ROUTES DU ROI

LA MONTÉE À L'ANCIEN PAVILLON
DE CHASSE DE LA MAISON DE SAVOIE

La vallée Gesso est le cœur du parc naturel des Alpi Marittime, l'aire protégée la plus étendue du Piémont. Ses montagnes sont dominées par les sommets de plus de trois mille mètres du massif de l'Argentera. Habitée dès la préhistoire, comme le témoigne la nécropole protohistorique de Valdieri, elle était la réserve de chasse des Rois de la Maison de Savoie : ce fut Victor-Emmanuel II qui fit construire l'établissement thermal le plus haut d'Italie, à plus de 1300m d'altitude, exploitant les eaux bénéfiques riches en soufre. La nature extraordinaire de cette vallée en fait un véritable paradis de la randonnée : l'été il est fréquent de rencontrer chamois et bouquetins, de voir des rapaces et d'admirer des floraisons d'espèces rares et endémiques. Les tracés pour le VTT, les parois d'escalade et les opportunités de visites culturelles sont aussi très nombreux.



Le plateau du Valasco

Le départ se trouve dans le grand parking en amont de l'établissement des **Thermes de Valdieri**, qu'on atteint en continuant vers la droite en direction du centre visites du **parc Alpi Marittime**. L'ancienne route militaire qui monte dans le vallon de Valasco à travers un bois de latifoliés et mélèzes commence dans le parking. Il est possible d'effectuer un détour en quittant la confortable route en terre battue près du premier lacet : ici, sur la gauche, part un sentier qui raccourcit de beaucoup le parcours en retrouvant la route à environ les deux tiers de l'itinéraire.

Dans sa dernière partie, le chemin muletier continue parmi la pierraille et les mélèzes séculaires, en longeant le torrent impétueux dont les eaux viennent des ruisseaux qui sillonnent le vaste plateau situé au-dessus. C'est ainsi qu'on arrive au **refuge du Valasco**, autrefois le pavillon de chasse des rois d'Italie. La structure se dresse au centre du plateau homonyme sur le tracé de l'ancienne route militaire construite en 1927. Près du refuge il y a la **paroi rocheuse de Valcuca**, où serpentent quelques-uns des plus beaux itinéraires d'escalade des Alpes Maritimes.

DÉNIVELÉ EN MONTÉE **400M**
ALTITUDE DÉPART **1.370M**
ALTITUDE ARRIVÉE **1.770M**
TEMPS DE PARCOURS **1h**
DIFFICULTÉ **FACILE**
DÉPART DE **TERME DI VALDIERI**

INDIQUÉ



ITINÉRAIRE
AU DÉNIVELÉ MOYEN



à approfondir

Les deux centres principaux de la vallée Gesso sont **Valdieri** et Entracque. Une promenade dans Valdieri permet de visiter la paroisse baroque San Martino et l'intéressant Musée de la Nécropole, dans le Musée de la Résistance et du Territoire. De Valdieri on peut aussi monter au col qui sépare la vallée Gesso de la vallée Stura, où il y a le sanctuaire de la **Madonna del Colletto**, remontant au début du XVII^{ème} siècle, dont la façade arbore une plaque commémorant les premiers groupes partisans qui commencèrent ici la lutte de la Résistance. Dans la bourgade **Sant'Anna** on peut voir les témoignages des séjours de la maison de Savoie, dont les membres passaient ici leurs vacances. Si on continue jusqu'à Terme, il vaut la peine de faire un tour dans le **jardin botanique Valderia**, avec ses 450 espèces botaniques rares dont de nombreux endémismes. **Entracque** est une localité de vacances l'été et l'hiver, riche en bijoux d'art, tels la paroisse Sant'Antonino Martire et son musée, remontant au XVI^{ème} siècle, les trente fontaines éparpillées dans les rues du village et le magnifique Sanctuaire du Bealetto. À Entracque il y a aussi l'intéressant **Centre Faunique Hommes et Loups** : il s'agit de deux centres de visite, l'un dans le centre d'Entracque et l'autre au siège opérationnel du Parco delle Alpi Marittime, au lieu-dit Casermette, avec des installations modernes et enjouées narrant de façon très prenante et spectaculaire le loup et son rapport avec l'homme. Reliée au centre, près du siège opérationnel du Parc, il y a une vaste aire faunique où des loups sont hébergés en captivité. (infos : fr.parcoalpimarittime.it)



à faire

Carnaval de l'ours de seigle à Valdieri

Ancienne fête alpine dédiée au carnaval. Le dimanche après le mercredi des cendres.



Fête du seigle de Sant'Anna di Valdieri

Cortège et évocation historique, concerts et danses occitanes, marché de produits typiques, laboratoires. Troisième dimanche d'août.

Foire de la pomme de terre et fête patronale de St Antonin d'Entracque

Événements gastronomiques, danses populaires, concerts et marchés de producteurs locaux. Premier week-end de septembre.

Madonna das cuiette à Entracque

Fête dédiée aux célèbres gnocchis typiques qui a lieu les jours de l'Immaculée Conception. Première dizaine de décembre.



LE MASSIF DE L'ARGENTERA



à goûter

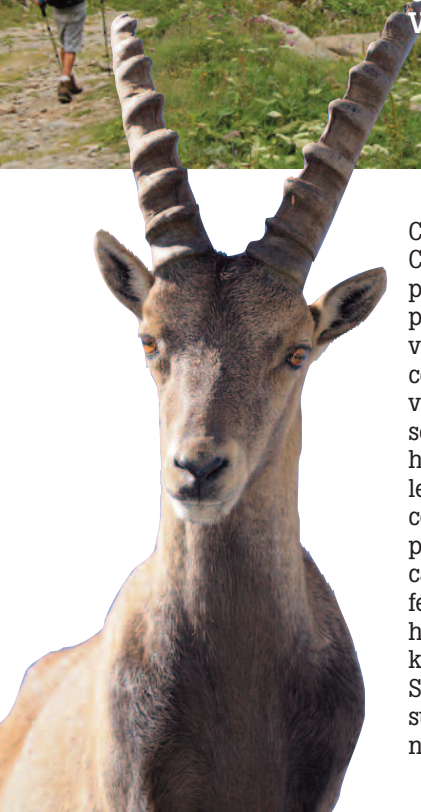
Parmi les produits typiques de la vallée Gesso, certains méritent vraiment une mention spéciale. Entracque est célèbre, outre que pour son excellente production de fromages, pour la culture des pommes de terre. Au début du XX^{ème} siècle cette région était déjà connue pour sa production de patates excellentes, si particulières que leurs graines étaient achetées par toutes les régions limitrophes. Ces pommes de terre sont parfaites pour préparer les gnocchis, et notamment les typiques *cuiette* servies avec des fondues de fromages d'alpage, des sauces aux champignons ou de savoureux ragouts de saucisse. Le territoire de Roaschia est connu pour l'élevage d'une race ovine laitière particulière, la brebis frabosana-roaschina, jusqu'à il y quelques années la plus élevée pour la production de lait.

à ne pas rater

- Une visite à l'Écomusée du Seigle à Sant'Anna di Valdieri www.ecomuseosegale.it
- Une randonnée sur Lou Viol di Tait à Sant'Anna di Valdieri www.parcoalpimarittime.it
- Une visite guidée à la Centrale Hydroélectrique souterraine d'Entracque www.entracque.org
- Une excursion dans les gorges de la Reino Iano www.parcoalpimarittime.it
- Le ski sur les magnifiques pistes de ski nordique d'Entracque www.entracque.org
- La voie ferrée des Funs d'Entracque www.entracque.org

EN SE PROMENANT MAIS AUSSI...

UNE PROMENADE DANS LE MAGNIFIQUE
VALLON DES BAGNI DI VINADIO



Cette vallée marque la frontière entre les Alpes Cottiennes et les Alpes Maritimes et elle offre des possibilités infinies pour les férus des activités de plein air aussi bien le long de l'axe principal de la vallée que dans les vallons qui s'ouvrent sur ses côtés. Parmi ces derniers, les plus fréquentés sont le vallon de Bagni di Vinadio et celui de Sant'Anna, où se dresse le Sanctuaire de Sant'Anna, ancien hospice alpin né pour accueillir les pèlerins. Outre les innombrables possibilités d'itinéraires à pied, cette vallée est un paradis pour les cyclistes, qui peuvent la remonter le long de la piste cyclable qui calque l'ancienne route militaire, mais aussi pour les férus de l'équitation – qui y trouvent un longue hypporoute balisée – de la pêche, du canoë, du kayak et du rafting. Ceux qui passent par la vallée Stura l'hiver ne doivent absolument pas rater le ski sur les pistes panoramiques d'Argentiera ou dans les nombreux domaines de ski nordique.



Randonnée au lac de San Bernolfo

Du parking situé près du lacet avant l'agglomération de **San Bernolfo**, dans le vallon des Bagni di Vinadio, on prend sur la gauche l'ancienne route militaire en terre battue qui traverse le ruisseau et passe à côté d'une source excellente. En allant à droite à la bifurcation avec la route qui monte de la bourgade Callieri on continue à monter sur le chemin muletier en ignorant les raccourcis qui, tout en abrégant le parcours, se dispersent parfois dans la végétation de la forêt. On affronte donc les lacets plongés dans la fraîche ombre des mélèzes jusqu'à trouver, sur la gauche, la bifurcation avec le **Sentier Naturaliste**. Ce sentier balisé, qui croise à plusieurs endroits la route en terre battue, pourra être parcouru au retour comme tracé alternatif. On arrive vite aux restes d'un ancien abri militaire et tout de suite après au **refuge De Alexandris Focheras al Laus**, aussi connu tout simplement comme Refuge Laus. Du refuge, une dernière montée mène au col du Laus, dont la vue s'ouvre vers le bas sur le **lac de San Bernolfo**, situé dans une agréable cuvette au pied des vallons de Collalunga et de la Guercia et entouré par les sommets Laroussa et Saletta.



DÉNIVELÉ EN MONTÉE **260M**

ALTITUDE DÉPART **1.660M**

ALTITUDE ARRIVÉE **1.920M**

TEMPS DE PARCOURS **1h 15'**

DIFFICULTÉ **FACILE**

DÉPART DE **SAN BERNOLFO**

INDIQUÉ



ITINÉRAIRE
AU DÉNIVELÉ MOYEN



à approfondir

En remontant la vallée Stura, on rencontre de nombreuses localités dignes de visite. Le centre de **Demonte** présente de belles ruelles et la maison Bolleris : ce bâtiment, qui renferme l'histoire du village pendant les derniers siècles, a été construit sur ordre du vicomte Gaspare Bolleris aux premières années du XVII^{ème} siècle. Son intérieur est enrichi par des peintures murales de valeur, les beaux plafonds en bois décoré et une Galerie qui le relie au parc contigu, réalisé sur l'aire autrefois occupée par le château des Bolleris. Actuellement, quelques salles de cette maison sont occupées par la Bibliothèque Municipale, l'expo permanente dédiée à l'écrivain Lalla Romano et le Musée des métiers anciens. Peu loin il y a la paroisse San Donato, qui garde une intéressante fresque du XVII^{ème} siècle représentant la bataille navale de Lépante. En continuant, on rencontre **Aisone**, une agglomération d'origine ancienne avec une belle église paroissiale, dédiée à la nativité de la Très Sainte Marie, bâtie sur les restes d'une église plus ancienne, du XIII^{ème} siècle, dont on peut encore admirer le clocher. À **Vinadio** se détache la masse imposante du **Fort Albertin**, l'un des exemples les plus intéressants de bâtiment militaire de tout l'arc alpin. Il fut voulu par le roi Charles Albert en 1834 et pour sa construction, qui ne dura qu'onze ans, 4000 personnes furent employées. Le fort a une longueur à vol d'oiseau d'environ 1200 mètres et il a trois niveaux de cheminements d'une longueur d'environ 10 km. En réalité, ce fort ne fut jamais le théâtre d'importants événements de guerre. Aujourd'hui, il héberge le **musée multimédia Montagne en Mouvement**, un intéressant parcours de découverte de la vie en montagne et de la civilisation alpine.

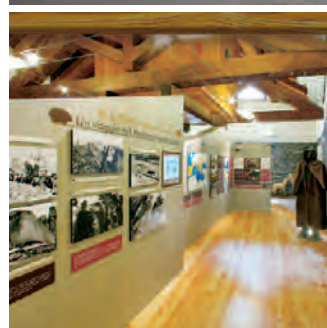


LE FORT DE VINADIO

à goûter

La cuisine traditionnelle de la vallée Stura a des origines anciennes et elle est fondée sur des plats simples préparés avec des produits du terroir. Parmi les plats qu'il faut absolument goûter, il y a la soupe dite *oula al four* et le bouillon de lentilles, qui étaient autrefois cultivées dans les clairières de la haute vallée avec les pommes de terre, l'ingrédient principal des *dandiret*, les gnocchis typiques préparés avec des œufs frais et assaisonnés avec la crème. Avec la farine du maïs *pignulet* et le sarrasin on prépare la polenta, souvent assaisonnée avec des sauces de gibier ou bien goûtée avec les fromages d'alpage, tandis qu'avec la farine de blé on prépare des pâtes fraîches spéciales, appelées *crouzet*. Sur les pâturages d'altitude on élève la brebis Sambucana qui, depuis les temps anciens, a constitué une possibilité exceptionnelle d'exploiter les alpages et qui s'est caractérisée comme une excellente productrice de viande, lait et laine. Les recettes à base d'agneau sambucano, excellent au four et en sauce, sont nombreuses, ainsi que les types de fromage produits avec le lait ovin dans la vallée, des tommes faites aux fromages frais.

À CÔTÉ : AU CENTRE, LE SANCTUAIRE DE SANT'ANNA DI VINADIO. EN BAS, L'ÉCOMUSÉE DE L'ÉLEVAGE



à faire

Foire de San Luca de Demonte

Ancienne foire avec défilé des animaux dans le centre du village et grand marché des produits locaux. Mi-octobre.

Foire des Saints et expo de la brebis Sambucana de Vinadio

Foire traditionnelle avec exposition et vente de produits typiques dans le Fort Albertin. Fin octobre.

Fiera Fredda de Borgo San Dalmazzo

Fête typique dédiée à la Helix Pomatia Alpina, le célèbre escargot de Borgo. Début décembre.

à ne pas rater

- Une excursion au sanctuaire de Sant'Anna di Vinadio www.santuariosantanna.eu
- Une visite à l'écomusée de l'élevage de Pontebernardo www.valllestura.net
- Une descente en rafting sur le fleuve Stura www.kerafting.it www.rafting-canoa.it
- Une visite au centre de documentation de la vallée à Sambuco www.valllestura.net
- Une visite à la bourgade et au centre de documentation de Paraloup dans le vallon de Rittana www.nutorevelli.org

PARMI LES FLORAISONS DES ALPAGES

VERS LES PÂTURAGES DONNANT SUR LE GRANDIOSE SANCTUAIRE DE CASTELMAGNO



La vallée Grana est une courte vallée encaissée entre les vallées Maira et Stura : elle mesure un peu moins de vingt kilomètres, mais son extraordinaire variété de milieux en fait un jardin botanique naturel.

Fleurs et herbes précieuses, que le printemps voit exploser sur les alpages, sont la nourriture pour les troupeaux qui donnent le lait pour la production du fromage de Castelmagno. La route qui remonte la vallée du chef-lieu Caraglio atteint les hautes altitudes des cols Fauniera et Esischie, la destination des férus des randonnées cyclistes qui arrivent de l'Italie entière pour se mesurer au Fauniera Chrono Test Point, réservé aux vélos de route, ou à la Rampignado, une compétition pour les VTT. Les trésors artistiques, petits et grands, ne manquent pas dans les villages de cette vallée, qui est le berceau de la culture provençale, mise en valeur par de nombreuses associations et centres culturels qui ont leurs sièges ici.



Le col Sibolet

Du **Sanctuaire de Castelmagno**, on prend la route goudronnée qui continue en direction du **col des Morti** ; en suivant les indications pour le col Sibolet, on continue jusqu'à l'embranchement sur la droite où il y a le poteau N21. On parcourt la route confortable qui, après quelques mètres de goudron, devient de terre battue, on dépasse une jolie maison en pierre et on arrive à un chalet avec une grande étable, où les bergers alpins produisent le fromage Castelmagno AOP. Ici, un poteau indique de continuer sur la gauche. À la bifurcation balisée suivante on continue sur le large chemin charretier jusqu'à un groupe de chalets en pierre. Après environ 40 minutes, la route se termine dans un pré. Il faut maintenant suivre les traits blancs et rouges tracés sur les pierres : le sentier monte en traversant de petits ruisseaux qui descendent des sources sur les flancs du **mont Tibert**. On arrive au col Intersile en restant sur la droite par rapport au col Sibolet, puis, par une courte cabrade, on tourne vers le nord-ouest à mi-côte, en continuant sur l'arête qui s'allonge à droite vers le mont Tibert. Dans une cuvette, on trouve le poteau du col Intersile : on monte en gagnant de l'altitude vers la gauche et on arrive vite au **col Sibolet**, un beau balcon panoramique à 2 532m d'altitude.



DÉNIVELÉ EN MONTÉE **770M**

ALTITUDE DÉPART **1.760M**

ALTITUDE ARRIVÉE **2.532M**

TEMPS DE PARCOURS **2H 30'**

DIFFICULTÉ **IMPORTANTE**

DÉPART DE **CASTELMAGNO**

INDIQUÉ



ITINÉRAIRE
AU DÉNIVELÉ ÉLEVÉ



à approfondir

La vallée tout entière est parsemée de bourgades caractéristiques et de petites chapelles et églises qui gardent de précieux témoignages picturaux : le peintre **Pietro da Saluzzo**, qui vécut à la fin du XV^{ème} siècle, fut particulièrement actif dans cette vallée. Le fleuron de la vallée, toutefois, est le magnifique **Sanctuaire de San Magno**. Il est dédié à Saint Magnus, soldat romain de la Légion Thébaine, protecteur

des animaux, des activités agricoles et contre toutes les difficultés de la montagne. Le Sanctuaire se dresse en position panoramique dans la commune de Castelmagno, à l'endroit anciennement destiné aux cultes païens, avant la christianisation de l'aire.

La preuve en est la découverte, en 1894, d'une pierre romaine dédiée à Mars, aujourd'hui visible à l'arrière du bâtiment. Cette église alpine est très intéressante pour plusieurs raisons : d'abord, pour le panorama spectaculaire sur la vallée qui s'ouvre vers l'arête qui sépare la vallée Grana de la vallée Maira et qui donne sur des sommets importants, tels le mont Tibert,

rocca Parvo et le mont Viridio. Du point de vue artistique, en outre, les deux chapelles au fond du Sanctuaire, dites chapelle Allemandi et chapelle Vecchia et accessibles de la droite de l'autel, sont d'importants témoignages picturaux des XV^{ème} et XVI^{ème} siècles. Ici sont gardées les fresques de Pietro da Saluzzo représentant le Père Éternel, les quatre Évangélistes et les quatre docteurs principaux de l'Église latine.

Le Sanctuaire est normalement ouvert et actif de juin à septembre, période où on offre aussi le service de nuit et restauration des pèlerins dans l'hôtellerie.

La fête du saint et du Sanctuaire se renouvelle tous les ans, le 19 août.

LA FÊTE DE CASTELMAGNO



à faire

De fil en fil à la Filature de Caraglio
Expo de produits manufacturés artisanaux. Début juin.

Fête patronale de Castelmagno
Fête patronale traditionnelle dédiée au Saint et au Sanctuaire. 19 août.

Foire d'automne de Caraglio
Grande foire avec expos, spectacles et laboratoire du goût. Fin septembre.

Roumiage de Comboscuro
La plus importante des manifestations dédiées à la culture et à la langue provençale en Europe. Début septembre.

Aj a Caraj de Caraglio
Événement gastronomique dédié à l'ail de Caraglio et aux autres produits typiques. Mi-novembre.



à goûter

La petite vallée Grana garde de grands trésors du goût. Caraglio, ces dernières années, s'est affirmée comme la patrie d'une variété particulière d'ail, tandis qu'un peu partout dans la basse vallée on cultive depuis toujours des variétés spéciales de fruits : il faut citer les poires Madernassa, typiques de Valgrana, appréciées pour leur pulpe compacte qui les rend parfaites pour la cuisson au four et très recherchées pour l'utilisation en pâtisserie. Dans les champs ouverts de la région de Valgrana on cultive aussi d'anciennes variétés de pommes, telles les pommes reinettes, les buras et les coings. Quand on parle de vallée Grana en cuisine, toutefois, depuis plusieurs années on dit fromage Castelmagno. Cette gourmandise doit son nom à la commune homonyme, où il est produit de toute antiquité. Le premier document qui en atteste l'existence remonte à 1277. Il s'agit d'un arrêt réglant l'usufruit des pâturages à cheval entre la



vallée Grana et la voisine Maira. Dans cette controverse, la mairie de Castelmagno eut le dessus et l'arrêt lui imposa de payer une redevance annuelle à verser au marquis de Saluces en formes de fromage. Apprécié pour ses qualités dès ses origines, le Castelmagno n'a été redécouvert sur le plan national et international que récemment, grâce au travail de reconnaissance par le label d'Appellation d'Origine



Protégée. La zone de production et de maturation, ainsi que les alpages de provenance du lait destiné à la transformation, est rigoureusement limitée par le cahier des charges de production aux trois communes de la haute vallée : Castelmagno, Pradleves et Monterosso Grana, les lieux où sont situées les fromageries où il est possible de goûter et acheter ce fromage. La variété particulière et la fragrance des herbes des pâturages de ces territoires confèrent à ce fromage exquis et très prisé une saveur et un parfum uniques et ils en font un produit excellent à goûter seul ou comme assaisonnement de gnocchis et pâtes fraîches.

à ne pas rater

- **Une visite à la Filature Rosso de Caraglio et aux anciens métiers de la soie**
www.marcovaldo.it
- **Une visite au musée ethnographique provençal de Santa Lucia de Comboscuro**
www.comboscurio.org
- **Une montée à vélo ou en voiture au col Fauniera**
www.valligranaemaira.it
- **Un arrêt pour voir les fresques de la chapelle San Bernardo e Mauro de Valgrana**
www.comune.valgrana.cn.it
- **Un tour parmi les vieilles bourgades de Castelmagno**
www.comune.castelmagno.cn.it
- **Un arrêt au musée du travail de bourgade Chiappi de Castelmagno**
www.castelmagno.is.it

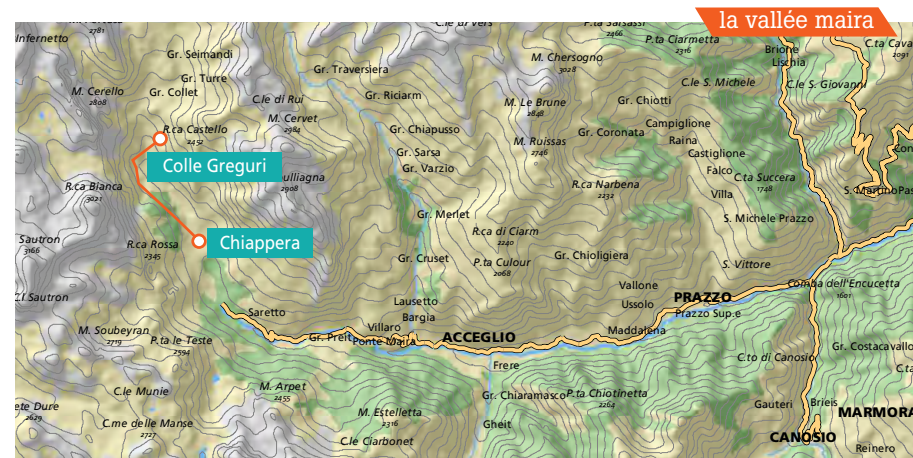
EN MONTANT VERS LE COL FAUNIERA



EN GOÛTANT... LE PARADIS

LA BOUCLE AUTOUR DE LA ROCCA PROVENZALE

Parcourue sur toute sa longueur par le torrent Maira, qui jaillit dans la vaste cuvette en dessus de la bourgade Saretto, cette vallée est en réalité un magnifique éventail de nombreuses petites vallées latérales, chacun étant un monde à soi. Juste plus haut que le caractéristique chef-lieu, Dronero, on trouve les plus de quatre-vingt-dix bourgades de Roccabruna. En montant, on rencontre les routes pour la silencieuse Celle Macra, pour la magnifique cuvette d'Elva, pour Marmora et Canosio, cette dernière dominée par le vaste haut plateau de la Gardetta, pour les suggestives bourgades de Chialvetta, Pratorotondo et Viviere en dessus d'Acceglio. Toute la vallée garde un immense capital culturel et naturaliste très précieux, qui l'a consacrée depuis des années comme la destination préférée de ceux qui cherchent encore le charme pur et mystérieux d'un milieu à la beauté rare et stupéfiante.



De Chiappera au col Greguri

De **Chiappera** on continue sur la route goudronnée qui se dirige vers le sommet de la vallée. Une fois arrivés au **camping-refuge Campo Base**, il convient de continuer le long de la route de terre battue sur la gauche hydrographique du torrent jusqu'à un élargissement près de la bifurcation où, sur la gauche, commence le sentier Dino Icardi. De là, on prend la trace sur la droite pour le col Maurin. Le sentier monte en pente raide et il mène à une belle grange restructurée où on retrouve le chemin de terre battue. On continue jusqu'aux granges Collet et puis, arrivés à une bifurcation, on continue sur la droite vers les chalets de Grange Rivero. Ici, on tourne vers le sud en franchissant les pentes herbues du mont Eighier. Après une montée, le sentier descend jusqu'à devenir presque plat en atteignant le panoramique col face auquel se détache la masse imposante du **groupe Castello-Provenzale**. Pour le retour, au-delà du col, on descend en direction de Chiappera par un sentier en lacets jusqu'à déboucher sur la plus large route de terre battue, balisée par des traits blancs et rouges. En restant sur la droite, on continue en pente raide jusqu'à atteindre le goudron avant le pont qui relie au Campo Base. De là, on revient au point de départ le long du morceau de route parcouru en voiture à l'aller.

DÉNIVELÉ **650M**
 ALTITUDE DÉPART **1.360M**
 ALTITUDE ARRIVÉE **2.320M**
 TEMPS DE PARCOURS **2H**
 DIFFICULTÉ **IMPORTANTE**
 DÉPART DE **CHIAPPERA**

INDIQUÉ

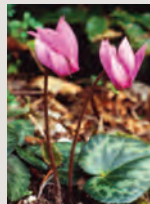


ITINÉRAIRE
 AU DÉNIVELÉ ÉLEVÉ



à approfondir

Dans la vallée Maira, les férus des activités de plein-air, mais aussi ceux qui désirent découvrir le charme d'une culture ancienne très riche en histoires et traditions très particulières, trouvent des opportunités uniques. Le départ de la randonnée est à **Chiappera**, le dernier bourg habité de la vallée qui, depuis quelques années, a connu une renaissance : de nombreuses maisons ont fait l'objet d'une restauration soignée et certains bâtiments, dont l'ancienne école et l'église, petit joyau de l'architecture alpine, ont été mis en valeur. Chiappera est situé à la tête de la vallée, mais les bourgades qui pointillent la vallée et les cuvettes qui s'ouvrent de son axe principal sont innombrables, et toutes valent bien une visite. Parmi elles, il y a en une qui mérite une attention spéciale : **Elva**. La très verte cuvette d'Elva accueille de nombreuses bourgades, dont on peut facilement atteindre des cols et des arêtes ouverts sur des vues panoramiques illimitées. Dans cette commune se trouve l'un des trésors picturaux les plus précieux de toute la province de Cuneo : la paroisse Maria Vergine Assunta, à l'intérieur de laquelle il y a un magnifique cycle pictural du XV^{ème} siècle peint par le flamand Hans Clemer, qui représente la Crucifixion et la vie de Sainte Vierge. À Elva il y a aussi l'intéressant Musée des Cavié, unique dans son genre pour l'histoire qu'il renferme. Les férus du trekking ne peuvent pas rater la possibilité de découvrir ce territoire magnifique en le parcourant à pied le long des **Parcours Occitans**, un sentier balcon en boucle pour les randonneurs moyennement entraînés, qui touche toutes les communes de la vallée, où il y a les structures d'accueil. [Infos : www.percorsioccitani.com]



à goûter

La vallée Maira est strictement liée à la tradition culinaire du passé, puisque l'absence de grandes voies de communication et de cols a permis de garder us, savoirs et tradition gastronomique : le peu de contaminations est essentiellement dû aux migrations et aux commerces ambulants. Parmi ces derniers, le plus important a été celui des anchois, qui a donné origine à la célèbre

bagna caoda, l'emblème culinaire de toute la région subalpine. Mais les recettes typiques comptent aussi de savoureux plats de polenta et à base de pommes de terre, comme les *tondirets*, des gnocchis spéciaux à goûter avec les fromages locaux. Parmi ces derniers, il faut citer les tomes et les fromages mûrs d'alpage

produits par certaines fromageries de la vallée, mais aussi les fromages de chèvre de la région de la bourgade Podio, à San Damiano Macra. Ici, on peut aussi acheter du pain et des gâteaux exquis cuits dans le four à bois des boulangers de Lou Pan abou Pasioun et les liqueurs à base d'herbes alpines distillées dans le laboratoire artisanal de Palent.



LE HAUT-PLATEAU DE LA GARDETTA AVEC LA ROCCA LA MEJA
LA FOIRE DE SAN MARCELIN ET LE PONT MÉDIÉVAL DE DRONERO

à faire

Foire de San Marcelin de Macra

Ancienne foire du printemps dont le thème est le commerce des anchois. Deuxième dizaine d'avril

Foire des vendeurs d'anchois à Dronero

Foire traditionnelle qui rappelle l'ancien commerce, typique de la vallée. Première dizaine de juin.

Fête de San Pancrazio à Elva

Fête patronale de la bourgade. Début mai.

Chanten Mai à San Damiano Macra

Festival choral traditionnel avec concerts et danses occitanes. Fin août.

Fête de Sant'Anna et Badia de Castellaro à Celle Macra

Procession religieuse traditionnelle avec musiques et danses. Fin juillet.

Badia di San Lorenzo à Canosio

Évocation historique avec défilés et concerts. Mi-août.

Fête du solstice d'été à Stroppio

Fête traditionnelle dans la bourgade Morinesio. Fin août.

Fête de la châtaigne et foire de la vallée à Roccabruna

Foire dédiée aux châtaignes avec marchés, concerts et danses occitanes. Mi-octobre.

à ne pas rater

- **Une visite à Dronero, le chef-lieu**
www.comune.dronero.cn.it
- **Un plongeon dans la culture occitane au musée Sòn de Lengha de Dronero**
www.espaci-occitan.org
- **Une promenade dans la réserve naturelle des Ciciu de Villar San Costanzo**
www.parcomarguareis.it
- **Une randonnée sur le haut-plateau de la Gardetta**
www.naturaoccitana.it
- **Une visite aux abbayes de Villar San Costanzo et San Costanzo al Monte**
www.provillar.it
- **Un arrêt à la chapelle S. Salvatore à Macra**
www.vallemaira.cn.it
- **Une visite au musée Seles de Celle Macra**
www.ecomuseoaltavalleimaira.it
- **Un détour vers Chialvetta, Pratorotondo et Viviere**
www.comune.acceglio.cn.it
- **Une plongée dans la piscine de Roccabruna**
www.centrosportivovalmaira.it
- **Le ski sur la silencieuse piste de fond qui parcourt la haute vallée**
www.vallemaira.cn.it

À LA DÉCOUVERTE DU BOIS ENCHANTÉ

RANDONNÉE DANS LE BOIS DE L'ALEVÈ



La vallée Varaita s'étend sur environ 70 kilomètres de Costigliole Saluzzo jusqu'au panoramique col d'Agnel, à 2 744m, le col qui l'unit à la vallée française du Queyras. En la parcourant, on découvre des paysages extraordinaires : aux doux et fertiles reliefs collinaires de la partie initiale s'alternent des arêtes majestueuses, des scénarios alpins suggestifs, de verts pâturages et de vastes forêts de latifoliés, bois de mélèzes et de pins cembro.

Son explosion de vert et sa nature luxuriantes lui ont, depuis toujours, valu le surnom de « la smaragdine ». Elle est considérée un paradis pour les férus des activités de plein air, aussi bien l'été que l'hiver, ainsi que le berceau de grands trésors d'art. En effet, on rencontre partout des pylônes, de petites chapelles et de grands sanctuaires qui sont les témoins d'une culture ancienne, dont les racines sont ancrées dans l'histoire du Marquisat de Saluces.



Du refuge de l'Alevè au lac Bagnour

On laisse la voiture dans l'une des esplanades le long de la route provinciale, avant la bourgade Castello, peu loin de l'agglomération de Pontechianale. On revient quelques mètres en arrière, jusqu'au **refuge Alevè**, où les panneaux présentent la randonnée et ses aspects naturalistes.

On prend le large sentier sur la gauche, qui monte dans le bois vers l'est. Lorsqu'on croise le sentier qui vient de la bourgade Villaretto, on continue sur le chemin muletier longé de temps en temps par des murs en pierre sèche.

Après un chalet isolé dans une clairière, il faut laisser sur la droite l'embranchement pour les granges Baciasot et monter encore parmi les pins cembro.

Ainsi faisant, on arrive vite à un vaste plateau ; on prend à droite près du ruisseau émissaire du lac Bagnour. Le chemin muletier tourne vers la gauche et reprend sa montée dans le bois jusqu'au **lac Bagnour**, où se dresse le refuge qui a été aménagé dans une ancienne caserne, entouré par des exemplaires magnifiques de pins cembro.



DÉNIVELÉ **420M**
ALTITUDE DÉPART **1.600M**
ALTITUDE ARRIVÉE **2.020M**
TEMPS DE PARCOURS **1h 30'**
DIFFICULTÉ **FACILE**
DÉPART DE **BOURGADE CASTELLO**

INDIQUÉ



ITINÉRAIRE
AU DÉNIVELÉ MOYEN



à approfondir

Toutes les communes de la vallée Varaita gardent églises, fresques populaires, pylônes votifs, maisons, chapelles et œuvres d'art intéressants, les traces des peintres qui travaillèrent dans ce coin de la province de Cuneo, dominée à l'époque par les Marquis de Saluces, pendant la Renaissance. Dans la basse vallée



Costigliole Saluzzo vaut un arrêt pour visiter la paroisse S. Maria Maddalena, remontant aux premières années du XVI^{ème} siècle : sa crypte garde les précieuses fresques de Hans Clemer. En continuant, on rencontre **Piasco**, célèbre dans le monde entier pour sa production de harpes

témoignant d'une tradition musicale encore aujourd'hui très présente dans toute la région. Ce n'est pas un hasard si à **Venasca** il y a La Fabbrica dei Suoni, le premier et le plus important musée interactif

dédié à la production des sons et à la musique. **Casteldelfino**, **Pontechianale** et **Bellino**, les communes qui,

autrefois, formaient l'Escarton de Chasteldalpin, une sorte de république indépendante, ont gardé l'architecture alpine typique, aux maisons en pierre austères et massives, aux ruelles étroites, aux fours et aux fontaines. La dernière agglomération qu'on rencontre avant d'affronter les lacets raides du col d'Agnel, est **Chianale**, récemment inséré dans le circuit des Bourgs les plus beaux d'Italie. Une promenade parmi les magnifiques maisons restructurées du bourg permet de découvrir la petite église Sant'Antonio, d'origine romaine-gothique, avec son clocher-mur et un cycle de fresques du XV^{ème}, et les belles maisons en pierre donnant sur les rues étroites.

À GAUCHE, LE CENTRE DE LA BOURGADE CHIANALE
À DROITE, L'AGGLOMÉRATION DE PONTECHIANALE AVEC LE LAC ET LE BARRAGE



à goûter

Un voyage dans la vallée Varaita permet de goûter des recettes inspirées d'une tradition séculaire et riche aussi des influences françaises. Parmi les entrées, il faut citer les célèbres *raviolas*, les *gnocchis* de pommes de terre et fromage au beurre fondu, et les *crosetins*, préparés avec la farine de seigle. Les goûteurs fromages d'alpage et les doux *toumin dal Mel* doivent être goûtés avec les *micche* de pain parfumées de Melle et Venasca, où les châtaignes Bracalla, l'une des variétés les plus prisées d'Italie, sont commercialisées. Les pentes fertiles de la basse vallée ont favorisé la culture de nombreuses variétés de fruits mais surtout la culture de cépages prisés dont on produit le Quagliano, vin rouge de dessert protégé par le label AOC. Dans la haute vallée, dans la région de Bellino, Casteldelfino, Frassinio et Melle, ces dernières années une culture attentive des herbes alpines s'est développée, qui sont utilisées pour la production de tisanes bénéfiques et de liqueurs excellentes.



à ne pas rater

- **Un détour vers le sanctuaire de Valmala**
www.santuariovalmala.it
- **Une visite à l'ancienne paroisse SS. Filippo et Giacomo de Verzuolo**
www.comune.verzuolo.cn.it
- **Une visite au musée de la harpe Victor Salvi de Piasco**
www.museodellarpavictorsalvi.it
- **Une sortie au centre du bois de l'Alevè et à l'espace Escarton de Casteldelfino**
www.parcodelpocn.it
- **Une promenade sur le circuit des cadrans solaires de Bellino**
www.comune.bellino.cn.it
- **Une visite au musée du temps et des cadrans solaires de Bellino**
www.comune.bellino.cn.it
- **Une visite au musée du costume et de l'artisanat textile à Chianale**
www.museodelcostumechianale.it
- **Une visite au musée mobile de la Haute Vallée Varaita**
www.vallidelmonviso.gov.it

à faire

Baio de Sampeyre

Ancienne évocation historique en costume qui a lieu tous les cinq ans. Les deux dimanches avant le carnaval et le jeudi gras.

Beò de Bellino

Ancienne évocation historique en costume qui a lieu tous les trois ans. Dimanche de carnaval et mardi gras.

Fête patronale de San Lorenzo à Chianale

Fête traditionnelle de la bourgade. 10 août.

Fête du miel et des herbes curatives de Casteldelfino
Foire dédiée au miel et aux

produits typiques, avec une attention particulière pour les produits à base d'herbes. Deuxième moitié d'août.

Fête du raisin Quagliano de Costigliole Saluzzo

Manifestation visant à mettre en valeur le vin prisé produit dans la région. Fin septembre.

Fête du Toumin dal Mel de Melle

Manifestation gastronomique dédiée au fromage typique. Mi-août.

Fête du champignon et de la châtaigne de Rossana

Événement dédié aux produits typiques locaux. Début octobre.



PAR-DEVANT LE ROI DE PIERRE

PETITE ASCENSION
À LA CROIX D'ENVIE



C'est la vallée où naît le fleuve le plus long d'Italie, qui jaillit des sources du Pian del Re, situées à la base de l'imposante masse rocheuse du Mont-Viso, le Roi de Pierre, qui domine, avec ses plus de 3 800m, ce coin de la région de Cuneo. Le parc du Pô Cuneese garde et protège la variété extraordinaire de milieux naturels qu'on rencontre le long de cette vallée, la flore délicate et les espèces animales qui ont trouvé ici leur habitat favori, telle la salamandre de Lanzo. Ici on peut aussi trouver incisions rupestres, bourgades typiques, monastères, abbayes, chapelles champêtres, les témoignages d'un passé riche et ancien. En partant de la magnifique Saluces, l'ancienne capitale du Marquisat homonyme, le voyage dans la vallée se présente donc comme une étonnante découverte de mille facettes au grand intérêt et comme un endroit idéal pour la randonnée.



De la Chartreuse de la Trappa au Mont Bracco

De Saluces on continue jusqu'à Sanfront et puis vers la **Chartreuse du Mombracco**, où on laisse la voiture. On continue sur la route goudronnée jusqu'au chemin de terre battue qui tourne vers le nord-ouest, en laissant l'embranchement en descente sur la droite. On entre ainsi dans un bois mixte de châtaigner et mélèze. En frôlant les maisons du village Belvedere, on parcourt les lacets et on continue jusqu'à la lisière d'un bois de mélèzes avec quelques pins sylvestres et épicéas. Après environ une demi-heure de la Chartreuse, on rencontre une bifurcation : on prend sur la gauche le sentier qui longe la ligne de partage des eaux et après une dizaine de minutes on arrive à une autre bifurcation, près d'un grand hêtre sur la gauche. On tourne à droite et puis, à la bifurcation suivante, on continue tout droit jusque, après environ dix minutes, à un élargissement sous les mélèzes. En prenant la route plate qui tourne à droite on arrive à une aire aménagée dont on monte à gauche jusqu'à la chapelle sur le sommet. De la petite chapelle on arrive vite à la grande **croix d'Envie**, située sur un vaste rocher en saillie exposé et très panoramique.

DÉNIVELÉ **390M**
ALTITUDE DÉPART **920M**
ALTITUDE ARRIVÉE **1.307M**
TEMPS DE PARCOURS **1h 15'**
DIFFICULTÉ **FACILE**
DÉPART DE **BOURGADE SANFRONT**

INDIQUÉ



ITINÉRAIRE
AU DÉNIVELÉ MOYEN



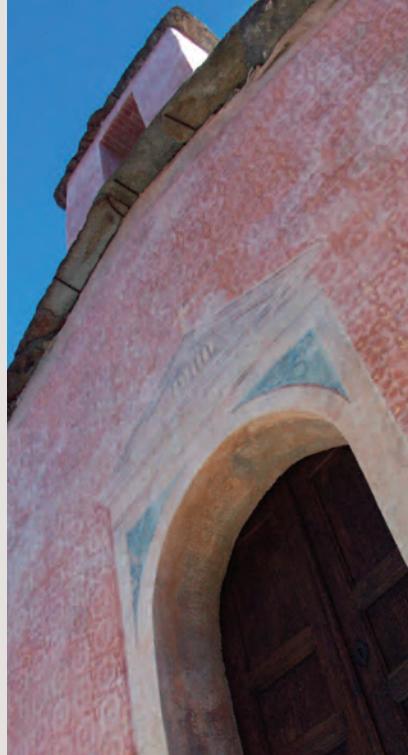
à approfondir

En remontant la vallée du Pô, il est obligatoire de s'arrêter à **Saluces**, la ville natale de Silvio Pellico et l'ancien siège de la dynastie des marquis homonymes qui gouvernèrent ici de la fin du XII^{ème} siècle à 1548, lorsqu'elle fut annexée à la France. Son centre historique est un magnifique exemple d'architecture médiévale piémontaise : en parcourant la montée au château on peut admirer, outre quelques bâtiments Renaissance, l'Hôtel de Ville et son beffroi, la magnifique église San Giovanni, la maison cossue Casa Cavassa, aujourd'hui siège du musée municipal, la Castiglia, qui héberge un intéressant musée de la civilisation chevaleresque. À ne pas rater aussi la visite

à la Cathédrale, avec son architecture fin-gothique. L'empreinte des marquis de Saluces se retrouve aussi à **Revello**, une commune offrant de nombreux points d'intérêt touristique : on ne peut pas éviter la visite à l'**Abbaye de Staffarda**, un bâtiment du XIII^{ème} siècle, qui est l'exemple le plus important

d'architecture cistercienne dans la région. Dans le centre de l'agglomération, il vaut la peine de visiter la collégiale du XV^{ème} siècle qui se vante d'une série de peintures attribuées au célèbre Hans Clemer, et la Cappella Marchionale, un joyau de l'architecture fin-gothique piémontaise. En prenant de l'altitude, on rencontre **Ostana**, la commune la plus petite de la vallée, un exemple intéressant de requalification architectonique qui, pour cette raison, compte parmi « les Bourgs les plus Beaux d'Italie ».

EN HAUT, LA CHAPELLE SAN BERNARDO D'OSTANA
EN BAS, LA CASTIGLIA DE SALUCES



à goûter

De nombreuses spécialités rendent encore plus agréable un voyage dans la vallée du Pô. Parmi les cultures s'étant diffusées ces dernières années on compte les fruits rouges : myrtilles, framboises, fraises, groseilles et groseilles à maquereau sont désormais une niche de marché non négligeable pour le territoire. Dans les vallées à côté du sillon principal creusé par le Pô on cultive des pommes croquantes : il s'agit des pommes de la vallée Bronda, produit agroalimentaire traditionnel (PAT). Sur les collines de la basse vallée, dernièrement, la production du vin Pelaverga, du nom du cépage homonyme au label Colline Saluzzesi AOC, est récemment repartie. Ceux qui s'asseyent à table peuvent choisir parmi des centaines de plats typiques succulents : on ne peut pas ne pas citer les *puppe de treuva*, un plat au nom et à la saveur décidément originaux. Il s'agit de fleurs de courgettes farcies avec du riz et des restes de viande qui, à Robella de Sanfront par exemple, étaient préparés à l'occasion de la fête de la Madonna della Neve, le premier dimanche d'août. À Ostana, on mange depuis toujours une polenta particulière, traditionnellement préparée avec des pommes de terre bouillies, de la farine de blé et de la farine de sarrasin, appelée *poulento de triffole bou de froumentin*. Dans la région de Barge, enfin, on peut trouver des excellents biscuits de maïs qui s'appellent ici *batiaje*, étant le gâteau typique préparé à l'occasion des baptêmes.



à faire

Fête des fruits rouges de Martiniana Po

Manifestation œnogastronomique dédiée aux fruits rouges cultivés dans cette région. Mi-juillet.

Fête de la pêche, de l'artisanat et du commerce de Revello

Foire traditionnelle avec stands de dégustations, marchés de produits agro-alimentaires et d'artisanat. Mi-juillet.

Sons du Mont-Viso dans les différentes communes de la vallée

Événements musicaux organisés dans les différentes communes de la vallée. Du début de juin pendant tout l'été.

à ne pas rater

- Une excursion aux sources du Pô en dessus de Crissolo www.parcodelpocn.it
- Une visite au musée ethnographique d'Ostana www.reneis.org

- Une visite au musée naturaliste du fleuve Pô à Revello www.parcodelpocn.it

- Un plongeon dans la géologie de la vallée au musée du Piroppo de Martiniana Po www.parcodelpocn.it

- Une sortie pour visiter l'ancienne agglomération de Balma Boves www.marcovaldo.it

Cercatelo in provincia di Cuneo
negli hotel, ristoranti, agriturismi
campeggi, bed&breakfast e rifugi
premiati con il marchio



Il marchio di Qualità
caratterizza la migliore Ospitalità Italiana



POUR INFOS TOURISTIQUES



Via Vittorio Amedeo II, 8 - 12100 Cuneo
tel. +39 0171 690217 - fax +39 0171 602773
info@cuneoholiday.com

www.cuneoholiday.com



POUR RÉSERVER VOTRE VACANCE

- Réservation hôtels
- Suggestion d'itinéraires et offres personnalisées
- Accompagnateurs naturalistes
- Guides touristiques
- Menus sur mesure, menus typiques
- Transfert bagages
- Transferts
- Dégustation de produits typiques



Consorzio Operatori Turistici Provincia di Cuneo
Via Avogadro, 32 - 12100 Cuneo
tel. +39 0171 696206 - 698749 fax +39.0171 435728
info@cuneohotel.it

www.cuneobooking.it



Téléchargez
l'App



shopping
et tourisme

