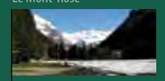
DA NON PERDERE IN VALLE D'AOSTA
À NE PAS MANQUER EN VALLÉE D'AOSTE

Fiera di Sant'Orso
Foire de Saint-Ours

Il Cervino
Le Cervin

Aosta città romana e medievale
Aoste ville romaine et médiévale

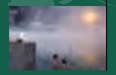
Il Monte Bianco
Le Mont-Blanc



Il Monte Rosa
Le Mont-Rose

Osservatorio astronomico
Observatoire astronomique

Le Terme
Les Thermes



Veduta panoramica a 360° di tutta la catena delle Alpi
Vue panoramique à 360° sur toute la chaîne des Alpes

Il Gran Paradiso
Le Grand-Paradis

Traversata del Monte Bianco
Traversée du Mont-Blanc

Castelli di Fénis (1), Issogne (2), Verrès (3), Sarre (4) e Forte di Bard (5)
Châteaux de Fénis (1), Issogne (2), Verrès (3), Sarre (4) et Forteresse de Bard (5)

Office du Tourisme
Ufficio del Turismo

Cogne
Rue Bourgeois, 34
11012 Cogne AO
Tel (+39) 0165 74040/74056
Fax (+39) 0165 749125
cogne@turismo.vda.it

Villeneuve
Loc. Trepont, 90
11018 Villeneuve AO
Tel (+39) 0165 95055
Fax (+39) 0165 95975
villeneuve@turismo.vda.it

Valle d'Aosta
Vallée d'Aosta

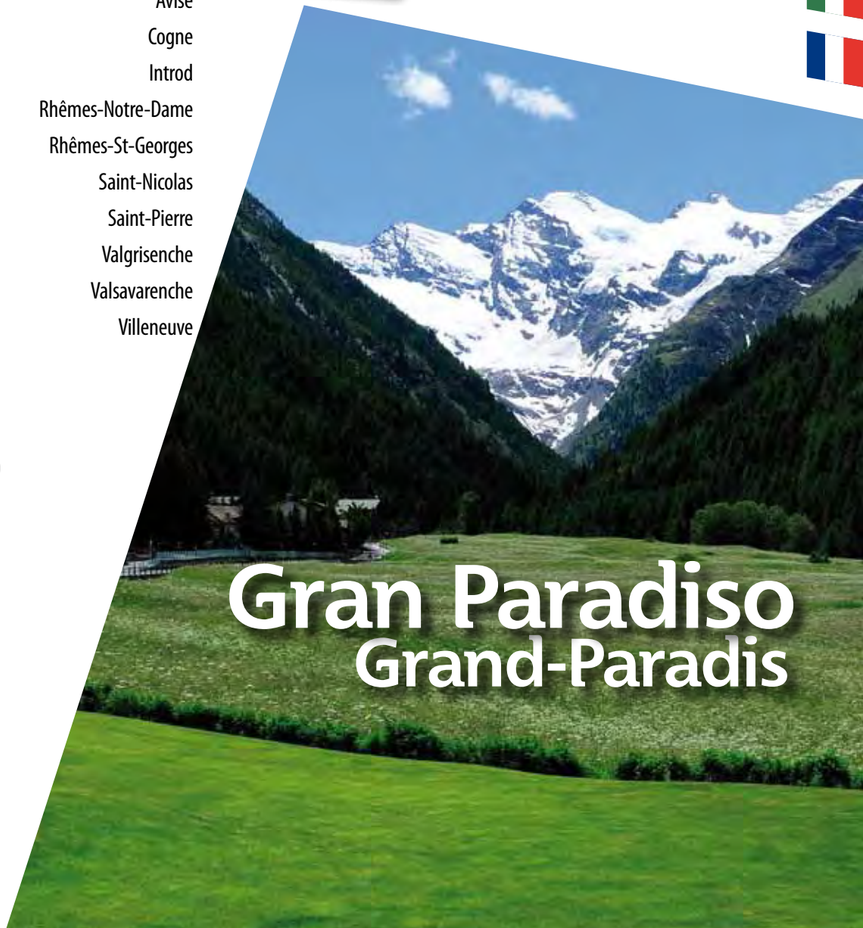
Office Régional du Tourisme
Ufficio Regionale del Turismo
V.le Federico Chabod, 15
11100 Aosta

www.lovevda.it

FOTOGRAFIE: ARCHIVIO ASSESSORATO TURISMO, SPORT, COMMERCIO E TRASPORTI - CONSORZI OPERATORI TURISTICI - ARCHIVI COMUNALI

Aymavilles
Arvier
Avise
Cogne
Introd
Rhêmes-Notre-Dame
Rhêmes-St-Georges
Saint-Nicolas
Saint-Pierre
Valgrisenche
Valsavarenche
Villeneuve

Valle d'Aosta
Vallée d'Aosta



Gran Paradiso
Grand-Paradis

Gran Paradiso
Grand-Paradis

COME ARRIVARE

- **Dall'Italia:** Autostrada A5 uscita Aosta Ovest. Per Cogne SR47, per Valsavarenche SS26/SR23, Val di Rhêmes SS26/SR24, Valgrisenche SS26/SR25, Saint-Nicolas SS26/SR22
- **Dalla Francia**: Tunnel del Monte Bianco T1 o Colle del Piccolo San Bernardo (solo in estate). Autostrada A5 uscita Aosta Ovest o SS26. Per Cogne SR47, per Valsavarenche SR23, Val di Rhêmes SR24, Valgrisenche SR25, Saint-Nicolas SR22
- **Dalla Svizzera:** Tunnel del Gran San Bernardo T2 o Colle del Gran San Bernardo (solo in estate), SS27 fino ad Aosta poi SS26. Per Cogne SR47, per Valsavarenche SR23, Val di Rhêmes SR24, Valgrisenche SR25, Saint-Nicolas SR22
- **In treno:** Trenitalia stazioni ferroviarie di Saint-Pierre / Villeneuve / Arvier / Avise / Aosta
- **In aereo:** aeroporti internazionali di Torino Caselle / Ginevra Cointrin / Milano Malpensa
- **In pullman:** società SAVDA da Autostazione Aosta.

COMMENT ARRIVER

- **De l'Italie :** Autoroute A5 sortie Aoste Ouest. Pour Cogne SR47, pour Valsavarenche SS26/SR23, Vallée de Rhêmes SS26/SR24, Valgrisenche SS26/SR25, Saint-Nicolas SS26/SR22
- **De la France :** Tunnel du Mont-Blanc T1 ou col du Petit-Saint-Bernard (ouvert en été) et ensuite autoroute A6 sortie Aoste Ouest ou SS26. Pour Cogne SR47, pour Valsavarenche SR23, Vallée de Rhêmes SR24, Valgrisenche SR25, Saint-Nicolas SR22
- **De la Suisse :** Tunnel du Grand-Saint-Bernard T2 ou col du Grand-Saint-Bernard (ouvert en été), SS27 jusqu'à Aoste et ensuite SS26. Pour Cogne SR47, pour Valsavarenche SR23, Vallée de Rhêmes SR24, Valgrisenche SR25, Saint-Nicolas SR22
- **En train :** Trenitalia, gares de Saint-Pierre / Villeneuve / Arvier / Avise / Aoste
- **En avion :** aéroports internationaux de Turin Caselle / Genève Cointrin / Milan Malpensa
- **En bus :** societé SAVDA , de la gare routière d'Aoste

***SR : route régionale** ****SS : route nationale**

Presentazione
Présentation

Il comprensorio del **Gran Paradiso** si sviluppa sulla destra orografica della Dora Baltea e raggruppa quattro vallate in direzione sud: **Valgrisenche**, **Valle di Rhêmes**, **Valsavarenche** e **Valle di Cogne**. Una piccola appendice sulla sinistra orografica della Dora completa il territorio di questa zona: si tratta dei pendii che da **Saint-Pierre** salgono verso **Saint-Nicolas** per arrivare fino ai 3.000 metri del monte Fallère e del **vallone di Vertosan**, un solco pianeggiante che difficilmente si indovinerebbe dopo la salita che occorre per arrivarci.
Tra la Valsavarenche e la Valle di Cogne si trova il **massiccio del Gran Paradiso**, unica montagna interamente italiana a superare i 4000 metri e fulcro dell'omonimo **Parco Nazionale**. Un tempo riserva di caccia di Casa Savoia, fu il primo istituito in Italia nel 1922 per proteggere lo stambecco dalla sua estinzione. Il parco è visitabile in tutte le stagioni, una fitta rete di sentieri si snoda tra meravigliosi panorami e consente curiosi incontri con la fauna locale, più facili in primavera, quando camosci e stambecchi scendono a valle alla ricerca della prima erba.

L'espace du **Grand-Paradis** s'étend sur la droite orographique de la Doire Baltée et regroupe au sud quatre vallées : **Valgrisenche, vallée de Rhêmes, Valsavarenche et vallée de Cogne**. Un petit appendice sur la gauche orographique de la Doire complète le territoire de cette zone : il s'agit des versants qui, de **Saint-Pierre**, montent vers **Saint-Nicolas** pour arriver jusqu'aux 3 000 m du mont Fallère et du **vallon de Vertosan**, un sillon plat qu'on a beaucoup de mal à imaginer après la montée qui permet d'y parvenir.
Entre le Valsavarenche et la vallée de Cogne, se trouve le **massif du Grand-Paradis**, la seule montagne entièrement italienne qui dépasse les 4 000 m et cœur de l'homonyme Parc National. Jadis réserve de chasse de la Maison de Savoie, il a été le premier parc fondé en Italie en 1922 dans le but de protéger le bouquetin de son extinction. Le parc est ouvert au public en toutes saisons. Un réseau dense de sentiers serpente entre les merveilleux panoramas et permet de faire de curieuses rencontres avec la faune locale, plus faciles au printemps, quand chamois et bouquetins descendent dans la vallée à la recherche de la première herbe.

Natura
Nature

Il **Parco Nazionale del Gran Paradiso** abbraccia un vasto territorio di alte montagne, fra i 650 metri dei fondovalle e i **4061 metri** della vetta del **Gran Paradiso**. Boschi di larici e abeti, vaste praterie alpine, rocce, ghiacciai e cascate costituiscono lo scenario ideale per la vita di una fauna ricca e varia e per una visita alla scoperta del meraviglioso mondo dell'alta montagna.

In ogni stagione il Parco offre possibilità diverse: la tarda primavera e l'estate sono i mesi della fioritura e delle escursioni in alta quota; in autunno si colorano i boschi e per stambecchi e camosci inizia il periodo degli amori, in inverno il territorio del Parco si ricopre di neve ed è l'occasione per passeggiate a piedi, con le racchette da neve o con gli sci da fondo o da discesa e facili osservazioni degli animali che scendono a valle per trovare da mangiare. Ma la zona del Gran Paradiso non è solo Parco Nazionale, in tutte le valli spiccano montagne particolarmente suggestive come la **Grivola**, decantata dal Carducci, il **Ciarforon**, la **Tresenta**, la **Grande Sassière** e la **Granta Parey**; il suo territorio è disseminato di **laghi**, piccoli o grandi, dai colori stupefacenti dove si specchiano le montagne circostanti: il lago di Loie, i laghi del Nivolet al confine con il Piemonte, il lago San Grato, il lac du Fond, i laghi di Djouan, solo per citarne alcuni e senza dimenticare, naturalmente, le spettacolari **cascate** di Lillaz e di Frenay.

Le **Parc National du Grand-Paradis** embrasse un vaste territoire de hautes montagnes entre les 650 m du fond de vallée et les **4 061 m** du sommet du **Grand-Paradis**. Forêts de mélèzes et de sapins, vastes prairies alpines, roches, glaciers et cascades constituent le décor idéal pour faire vivre une faune riche et variée et partir à la découverte du monde merveilleux de la haute montagne.

À chaque saison, le Parc offre différentes possibilités : la fin du printemps et l'été sont les mois de la floraison et des excursions en altitude ; en automne, les forêts se parent de chaudes couleurs et pour les bouquetins et les chamois commence la période des amours ; en hiver, le territoire du Parc se recouvre de neige et c'est l'occasion pour faire des promenades à pied, en raquettes à neige ou avec les skis de fond ou de descente et observer facilement les animaux qui descendent dans la vallée pour trouver leur nourriture. Mais la zone du Grand-Paradis n'est pas seulement le Parc National, car dans toutes les vallées se dressent des montagnes particulièrement suggestives comme la **Grivola**, vantée par le poète Carducci, le **Ciarforon**, la **Tresenta**, la **Grande Sassière** et la **Granta Parey** ; son territoire est parsemé de **lacs**, petits ou grands, avec couleurs stupéfiantes où se reflètent les montagnes environnantes : le lac de Loie, les lacs du Nivolet à la frontière avec le Piémont, le lac Saint-Grat, le lac du Fond, les lacs de Djouan, pour n'en citer que quelques-uns, sans oublier, naturellement, les spectaculaires **cascades** de Lillaz et de Frenay.

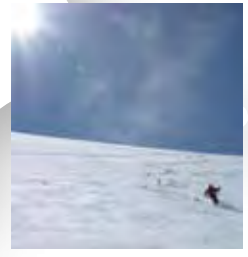
PARCO NAZIONALE DEL GRAN PARADISO

Primo parco nazionale italiano. La sua **storia** è legata alla protezione dello stambecco, che, già nel 1856, il re Vittorio Emanuele II aveva salvato dall'estinzione dichiarando questa zona Riserva Reale di Caccia. È difficile compiere escursioni senza avvistare gli animali. Lo **stambecco**, simbolo del parco, è piuttosto confidente e si incontra spesso al pascolo. Anche il **camoscio** è comune, ma assai più schivo. Altro protagonista del parco è la **marmotta**, simpatico roditore che scava lunghe gallerie per sfuggire ai pericoli e preparare il letargo invernale. Con un po' di fortuna si possono anche avvistare l'**aquila reale** o il **gipeto**, grande avvoltoio scomparso nel 1912 e tornato sulle Alpi grazie a un progetto internazionale di reintroduzione. Se ci si avvicina al Parco per la prima volta e si desidera imparare a conoscerlo, i **centri visitatori** a **Cogne**, **Valsavarenche** e **Rhêmes** sono il luogo giusto per ricevere informazioni e per approfondire argomenti legati alla flora e alla fauna presente, in quanto ogni centro visitatori è dedicato ad un tema specifico.

PARC NATIONAL DU GRAND-PARADIS

Premier parc italien. Son histoire est liée à la protection du bouquetin : dès 1856, le roi Victor Emmanuel II avait déclaré ces montagnes Réserve Royale de Chasse, en sauvant les bouquetins, menacés de disparition. Il est difficile de faire des randonnées sans croiser des animaux. Le **bouquetin**, symbole du parc, de nature assez confiante, se rencontre souvent dans les pâturages. Le **chamois** est aussi bien représenté mais il est plus craintif. Un autre protagoniste du parc est la **marmotte**, un sympathique rongeur qui creuse de longues galeries pour s'abriter du danger et préparer sa période d'hibernation. Avec un peu de chance vous aurez même la possibilité d'apercevoir l'**aigle royal** ou le **gypaète**, un grand vautour qui avait disparu en 1912 et qui a été réintroduit dans les Alpes à la suite d'un projet international. Lors d'une première visite dans le Parc et si vous souhaitez apprendre à le connaître, vous pouvez visiter les **centres d'accueil** à **Cogne**, **Valsavarenche** et **Rhêmes** où il est possible de recevoir des informations et approfondir des sujets liés à la flore et à la faune, chaque centre étant consacré à un thème spécifique.

Inverno
Hiver



Questa zona è il **paradiso del fondista**. L'ampio bacino di **Cogne**, la testata della valle di **Rhêmes**, le località di Dégioz e Pont in **Valsavarenche**, i prati di **Saint-Nicolas** e la **Valgrisenche** offrono piste lunghe e divertenti, che permettono di ammirare paesaggi e non di rado di incontrare animali selvatici di cui quest'area è particolarmente ricca. L'appuntamento competitivo più prestigioso è sicuramente la **MarciaGranParadiso** di Cogne, che porta i concorrenti a transitare per i paesi di Valnontey, Lillaz ed Épinel, per un totale di **45 km**: un itinerario che merita di essere ripetuto, anche se non alla velocità di atleti professionisti.

Per lo **sci di discesa** esistono piccoli e medi comprensori che offrono piste adatte a sciatori di ogni livello oltre ai numerosi **snow park** per divertirsi a scendere sulla neve con diversi attrezzi fantasiosi. Tutte le altre attività che si possono fare sulla neve sono di casa in questa zona: lo **snow board**, le **racchette da neve**, le gite in **slitta** trainata da cavalli o da cani, lo **sci alpinismo**, il **cat riding** a Vetan, senza dimenticare che tra Cogne e Valsavarenche ci sono più di 180 **cascate di ghiaccio** da scalare e che Valgrisenche è la patria dell'**heliski**.

Cette zone est **le paradis du fondeur**. Le vaste bassin de **Cogne**, l'extrémité de la vallée de **Rhêmes,** les localités de Dégioz et Pont en **Valsavarenche,** les prés de **Saint-Nicolas** et le **Valgrisenche** offrent de longues pistes variées qui permettent d'admirer differents panoramas et de rencontrer les animaux sauvages particulièrement nombreux dans ce territoire. Le rendez-vous sportif le plus prestigieux est sûrement la **MarciaGranParadiso** de Cogne, qui entraîne les concurrents à travers les hameaux de Valnontey, Lillaz et Épinel, sur un parcours total de **45 km** : un itinéraire qui mérite d'être répété, même si ce n'est pas à la vitesse des athlètes professionnels.

Pour le **ski de descente,** il existe des petits et moyens domaines qui offrent des pistes adaptées aux skieurs de tout niveau. Les nombreux **snow park** permettent de s'amuser sur la neige avec toutes sortes de moyens de glisse. Toutes les autres activités qu'on peut pratiquer sur la neige sont spécifiques à cette zone : **snow board**, **raquettes à neige**, excursions en **traîneau** tiré par des chevaux ou des chiens, **ski de randonnée**, **cat riding** à Vetan, sans oublier qu'entre Cogne et Valsavarenche il y a presque 180 **cascades de glace** à escalader et que Valgrisenche est la patrie de **l'héliski.**

Estate
Été

L'attività estiva tipica sono le **passeggiate** con destinazione un lago alpino, un rifugio, un punto panoramico oppure semplicemente per ammirare la natura circostante.
Per chi ama cimentarsi in attività più impegnative, con l'assistenza di una guida alpina, si potrà arrivare su una delle cime circostanti, fra cui la più attraente è senza dubbio il **Gran Paradiso**: la sua via normale è una delle meno impegnative. Gli sport della montagna si possono praticare tutti e ovunque: **mountain bike** per amatori e per gli acrobati del downhill, l'**arrampicata** su pareti attrezzate di vario livello, o su **via ferrata**, **equitazione**, **rafting** o **canyoning**, **pesca sportiva** e un **parco avventura** con passaggi avventurosi da un albero all'altro sempre in massima sicurezza.
Per vedere stambecchi, camosci, cervi, marmotte, cinghiali, gufi e civette ed altri animali più da vicino, sebbene in cattività, è possibile visitare il **"Parc animalier"** di Introd.
L'appuntamento più importante con i fiori e le erbe di montagna è invece quello con il **giardino botanico alpino "Paradisia"** di Valnontey, che ospita circa 1000 specie delle montagne della Valle d'Aosta e di altri gruppi montuosi di tutto il mondo. Due percorsi consentono di visitare il giardino; il primo si sviluppa nella parte centrale, caratterizzata dalle roccere e dalla riproduzione di alcuni ambienti, il secondo tocca le aree più esterne. Entrambi i percorsi si possono seguire con l'aiuto di una guida scritta o di un walkman.

Les **excursions** ayant pour but un lac alpin, un refuge, un point panoramique ou tout simplement pour admirer la nature environnante sont les activités typiques de l'été.
Ceux qui aiment s'aventurer dans des entreprises plus importantes, avec l'assistance d'un guide de haute montagne, peuvent gravir les cimes environnantes dont le **Grand-Paradis** est sans doute la plus célèbre : la voie normale est l'une des moins difficiles. Les sports de la montagne peuvent être pratiqués par tous et partout : **VTT** pour les amateurs et les acrobates du downhill, escalade sur parois équipées de différents niveaux ou sur **via ferrata**, **équitation, rafting** ou **canyoning**, **pêche sportive** et un **parc aventure** avec des passages rocambolesques d'un arbre à l'autre toujours effectués avec un maximum de sécurité.
Pour voir bouquetins, chamois, cerfs, marmottes, sangliers, hiboux et chouettes et autres animaux de plus près, bien qu'ils soient en captivité, il est possible de visiter le «**Parc animalier**» d'Introd. Le rendez-vous le plus important avec les fleurs et les herbes de montagne est par contre celui du **jardin botanique alpin** «**Paradisia**» à Valnontey, qui abrite environ 1000 espèces de flore des montagnes valdôtaines ainsi que des espèces provenant du monde entier.
Deux parcours permettent de visiter le jardin ; le premier, dans la partie centrale, est caractérisé par les rochers et la reproduction de plusieurs milieux ; le deuxième concerne les zones plus externes. Les deux parcours peuvent être effectués à l'aide d'une brochure ou d'un baladeur.

Gastronomia
Gastronomie

Terra di antica tradizione agricola, dove **vigneti** e **frutteti** si estendono a perdita d'occhio prima di cedere il posto a pascoli e boschi, è il regno incontrastato dei vitigni tradizionali ed autoctoni con i quali si producono alcuni noti vini rossi e bianchi di zona della Valle d'Aosta. Tra i vini rossi si distinguono l'Enfer d'Arvier, il Torrette, il Gamay, il Petit Rouge, il Pinot Noir e il Mayolet; tra i bianchi il Chardonnay, la Petite Arvine e il Pinot Gris.

Nei diversi ristoranti si può gustare un ideale completo menù valdostano, dai salumi come la "mocetta", i "boudins", il lardo, ai piatti più importanti, la fonduta, la carbonada che accompagnano la classica polenta.

Tipiche soltanto di queste zone sono tra i primi piatti: la "***seuppetta de Cogne***" (zuppa con riso, pane, fontina, burro e spezie), la "***soça de Cogne***" (zuppa con patate, carne, porri, burro e fontina) e la "***favò de Ozein***" (zuppa con pasta, fontina, pane nero abbrustolito nel burro, salsiccia, pancetta e gustosissime fave). Per i più golosi: la "***crema de Cogne***" (crema a base di cioccolato), il "***mecoulin***" (pane dolce della tradizione locale) e la panna montata a mano tipica di Avise, detta "***fiocca***".

Non manca mai, naturalmente, la **Fontina**, di cui a Valgrisenche esiste uno degli otto magazzini di stagionatura disseminati in Valle. A Introd è possibile avvicinarsi ai prodotti tipici presso l'«***atelier du goût***» allestito presso la **Maison Bruil**.

Terre d'ancienne tradition agricole, où **vignobles** et **vergers** s'étendent à perte de vue avant de céder la place aux pâturages et aux forêts, elle est le royaume incontesté des cépages traditionnels et autochtones avec lesquels on produit plusieurs célèbres vins rouges et blancs de zone de la Vallée d'Aoste. Parmi les vins rouges, il faut citer l'Enfer d'Arvier, le Torrette, le Gamay, le Petit Rouge, le Pinot Noir et le Mayolet ; parmi les blancs, le Chardonnay, la Petite Arvine et le Pinot Gris.

Dans les différents restaurants on peut déguster un menu valdôtain complet, depuis les charcuteries comme la «mocetta», les «boudins», le lard, aux plats les plus importants, la fondue, la carbonade qui accompagnent la polenta.

Les premiers plats, seulement typiques de cette zone sont la «***seuppetta de Cogne***» (soupe à base de riz, pain, fontina, beurre et épices), la «***soça de Cogne***» (soupe à base de pommes de terre, viande, poireaux, beurre et fontina) et la «***favò d'Ozein***» (soupe à base de pâtes, fontina, pain noir grillé dans le beurre, saucisse, petit salé et fèves savoureuses). Pour les plus gourmands : la «***crema de Cogne***» (crème à base de chocolat), le «***mecoulin***» (pain doux de la tradition locale) et la crème fouettée à la main typique d'Avise, dite «***fiocca***.»

Il ne manque jamais, naturellement, la **Fontina**. Dans le Valgrisenche se trouve l'un des huit magasins d'affinage disséminés dans la Vallée. À Introd, il est possible de découvrir les produits typiques à «***l'atelier du goût***» aménagé dans la **Maison Bruil.**

MAISON BRUIL ■ Si tratta di un'antica casa rurale nel cui interno è stata allestita un'**esposizione** che ha l'obiettivo di far conoscere i **prodotti tradizionali** e l'evoluzione delle tecniche conservative nel corso dei secoli.
Uno spazio speciale è riservato ai prodotti locali: **l'Atelier du Goût**, una vetrina dove scoprire il territorio e i suoi prodotti. Attraverso presentazioni e degustazioni vengono messe in primo piano le tecniche e il contesto culturale in cui nascono un prodotto alimentare o un vino.

MAISON BRUIL ■ Il s'agit d'une ancienne maison rurale qui accueille une exposition dont l'objectif est de faire connaître les **produits traditionnels** et l'évolution des techniques de conservation.
Un espace est également consacré aux produits typiques : **l'Atelier du Goût**. Il s'agit d'une vitrine de découverte du territoire et de ses produits. Des dégustations et des présentations des différents produits permettent d'illustrer les techniques et le milieu culturel y afférents.

Arte e artigianato
Art et artisanat

L'area del Gran Paradiso è particolarmente ricca di testimonianze e vestigia del passato quali il **Ponte-acquedotto** romano di **Pont d'Aël** (3 a.C.) e i numerosi **castelli** di varie epoche come: Introd, Sarriod-de-La-Tour (Saint-Pierre), Saint-Pierre, Châtel-Argent (Villeneuve), La Mothe (Arvier), Montmayeur (all'inizio della Valgrisenche), Avise, Blonay ed Aymavilles, alcuni dei quali sono visitabili internamente, altri solo dall'esterno ed altri ancora ridotti a rudere. Tutte le parrocchiali del territorio presentano al loro interno tesori di arte sacra ma si deve una menzione particolare alla **chiesa di Saint-Léger** a Aymavilles con la caratteristica facciata a trompe-l'œil e **Sainte-Marie** di Villeneuve, chiesa risalente al periodo paleocristiano che custodisce al suo interno affreschi del XII-XV sec. Splendidi esempi di case rurali sono: la Maison Bruil a Introd e la Maison de Cogne Gérard-Dayné. Visitare la **Maison Bruil** è fare un salto nel passato quando la casa era teatro di vita per persone e animali, tutti raggruppati sotto un unico tetto, con spazi dedicati alla conservazione, trasformazione e produzione di cibo. Per scoprire l'architettura di legno e pietra bisogna invece recarsi alla **Maison de Cogne Gérard-Dayné** che presenta una costruzione particolarmente complessa e il grande fienile dall'imponente struttura di robuste travi. Le produzioni artigianali tipiche del Gran Paradiso sono le "***dentelles***", i pizzi lavorati al tombolo dalle donne di Cogne e i "***draps***" di Valgrisenche, tessuti in lana lavorati sugli antichi telai.

L'aire du Grand-Paradis est particulièrement riche en témoignages et vestiges du passé tels que le **Pont-aqueduc** romain de **Pont d'Aël** (an III avant J.-C.) et les nombreux **châteaux** d'époques diverses comme : Introd, Sarriod-de-La-Tour (Saint-Pierre), Saint-Pierre, Châtel-Argent (Villeneuve), La Mothe (Arvier), Montmayeur (au début du Valgrisenche), Avise, Blonay et Aymavilles, dont certains sont ouverts au public et visitables intérieurement, d'autres seulement à l'extérieur et d'autres encore sont réduits à l'état de ruines. Toutes les églises paroissiales du territoire renferment des trésors d'art sacré mais on se doit de mentionner particulièrement **l'église Saint-Léger** à Aymavilles avec sa façade caractéristique en trompe-l'œil et **Sainte-Marie** de Villeneuve, église remontant à la période paléochrétienne qui conserve à l'intérieur des fresques des XII^{e}-XV^{e} siècles. La Maison Bruil à Introd et la Maison de Cogne Gérard-Dayné sont de splendides exemples de maisons rurales.
Visiter la **Maison Bruil,** c'est faire un saut dans le passé quand elle était le théâtre de la vie quotidienne pour les gens et les animaux, tous regroupés sous un toit unique avec des espaces dédiés à la conservation, transformation et production de la nourriture. Pour découvrir l'architecture en bois et pierre, il faut par contre se rendre à la **Maison de Cogne Gérard-Dayné** qui présente une construction particulièrement complexe et un grand fenil à la structure imposante constituée de solides poutres. Les productions artisanales typiques du Grand-Paradis sont les «***dentelles***», travaillées aux fuseaux par les femmes de Cogne et les «***draps***» de Valgrisenche, tissus de laine, confectionnés sur les anciens métiers à tisser.

Folklore e tradizione
Folklore et tradition

Se in Valle d'Aosta quasi ogni Comune ha il proprio gruppo corale o folkloristico, quello di Cogne, chiamato "***Lou Tintamaro***" (baccano, fracasso), è certamente uno dei più caratteristici. Fondato nel 1957, è composto da uomini e donne vestiti del costume tradizionale ed usa uno strumento tipico, il "***tamburo di Cogne***": un tamburello con sonagli, suonato per sfregamento o percussione, con effetti sonori del tutto originali. Tra le feste popolari più frequentate ci sono le "***veillà***" che si svolgono a Saint-Nicolas e, a rotazione, nei vari villaggi di Cogne. Si tratta di rievocazioni di antichi mestieri e rappresentazioni di scene di vita all'aperto: le stradine dei borghi si animano di personaggi che si dedicano alle occupazioni di un tempo, creano sculture e utensili in legno e ferro battuto, filano la lana, battono il grano, lavorano il latte. È anche l'occasione per degustare i prodotti gastronomici tipici ed assistere a spettacoli folkloristici. Tradizionali sono anche le **processioni** che portano i fedeli di Cogne, il 10 agosto, al santuario di San Besso, al di là del confine con il Piemonte e quelli di Valgrisenche, il 5 agosto, festa della Madonna delle nevi, al lago San Grato. Il vallone di Vertosan, sopra Saint-Nicolas, è quadro di una delle "***batailles de reines***" estive più rinomate, si tratta di combattimenti non cruenti tra bovine dove la regina si impone per agilità, qualità delle corna, ma soprattutto tenacia.

Si en Vallée d'Aoste presque chaque commune a son propre groupe choral ou folklorique, celui de Cogne, appelé «***Lou Tintamaro***» (tintamarre, fracas), est certainement l'un des plus caractéristiques. Fondé en 1957, il est composé d'hommes et de femmes vêtus du costume traditionnel et utilise un instrument typique, le «***tamburo de Cogne***» : un tambourin avec des grelots, qu'on frotte ou on percute, ce qui donne des effets sonores tout à fait originaux. Parmi les fêtes populaires les plus fréquentées, il y a les «***veillà***» qui se déroulent à Saint-Nicolas et, en rotation, dans les différents villages de Cogne. Il s'agit d'évocations d'anciens métiers et représentations de scènes de vie en plein air : les ruelles des bourgs s'animent alors de personnages qui se dédient aux occupations d'antan, créant des sculptures et des outils en bois et fer forgé, filant la laine, battant le blé, travaillant le lait. C'est l'occasion aussi pour déguster les produits gastronomiques typiques et assister aux spectacles folkloriques.
Les **processions,** qui portent les fidèles de Cogne, le 10 août, au sanctuaire de Saint Besse, au-delà de la frontière avec le Piémont, et ceux de Valgrisenche, le 5 août, fête de Notre-Dame des Neiges, au lac Saint-Grat, sont aussi traditionnelles. Le vallon de Vertosan, au-dessus de Saint-Nicolas, est le cadre d'une des «***batailles de reines***» les plus renommées de l'été ; il s'agit de combats non cruels entre bovines où la reine s'impose par son agilité, la qualité de ses cornes, mais surtout par sa ténacité.

Cogne
1534m

■ Nel cuore del **Parco Nazionale del Gran Paradiso**, del quale è considerata la "**capitale**", Cogne sorge in un'ampia conca ai limiti dei prati di Sant'Orso, annoverati tra le più vaste praterie di montagna in Europa, un'enorme ricchezza naturale da anni tutelata e sottratta a ogni manovra indiscreta. Famosa per l'attività estrattiva delle sue miniere di ferro, Cogne oggi è una meta di villeggiatura tra le più apprezzate, per aver saputo sviluppare un turismo di qualità nel pieno rispetto e nella salvaguardia del suo patrimonio naturale. Destinazione di vacanza, ideale per sportivi, per famiglie e appassionati naturalisti Cogne offre ogni tipo di attività estiva e invernale: dal **trekking**, all'**alpinismo**, al free-climbing, all'equitazione e alla mountain bike; in inverno è il regno dello **sci di fondo** mentre per la **discesa** sono a disposizione 9 km di piste adatte a sciatori di ogni livello. E non solo, completano l'offerta l'attrezzatissimo **Snow Park** per bimbi e principianti, percorsi pedonali, sled dog, escursioni in slitte trainate da cavalli oppure per i più dinamici lo sci-alpinismo e l'arrampicata su ghiaccio con le oltre 150 **cascate**. Cogne vanta un passato ricco di storia, cultura e tradizioni: dai preziosi **pizzi al tombolo**, che si possono ammirare presso la Cooperativa "Les dentellières", all'artigianato in legno. Un noto artista di Cogne, Dorino Ouvrier, espone le sue possenti sculture che raccontano incredibili storie di momenti di vita quotidiana presso il **Centro espositivo** « **Atelier d'Arts et Métiers** ». Per conoscere a fondo l'**architettura tradizionale valdostana** vale la pena visitare **La Maison Gérard-Dayné** dove l'etnografia e il patrimonio della civiltà alpina trovano ampia valorizzazione.
L'antico **villaggio dei minatori** ospita il **Centro visitatori del Parco Nazionale** con sistemi multimediali, giochi interattivi e un originale "spazio sensoriale", che offre ai visitatori la possibilità di apprezzare i profumi della natura e sentire i suoni caratteristici del bosco.

■ Au cœur du **Parc National du Grand-Paradis** dont elle est considérée la «capitale», Cogne s'étend dans une vaste cuvette aux limites des prés de Saint-Ours, l'une des plus vastes prairies de montagne en Europe, une richesse naturelle énorme protégée depuis des années contre toute initiative indélicate. Célèbre pour l'exploitation de ses mines de fer, Cogne est aujourd'hui une destination de vacances qui a su développer un tourisme de qualité dans le plein respect et la sauvegarde de son patrimoine naturel. Destination de vacances affirmée, idéale pour les familles et les passionnés de la nature, Cogne offre plein d'activités sportives tout au long de l'année. En été il est possible de pratiquer le **trekking**, l'**alpinisme**, le free-climbing, l'équitation et le VTT. En hiver c'est le paradis du **ski de fond** mais les passionnés du **ski de descente** ont à leur disposition 9 km de pistes de tous niveaux. L'offre touristique est complétée par un **snow park** destiné aux enfants et aux débutants, des parcours pour les piétons, le sled dog, des excursions en traineau tiré par des chevaux, des itinéraires de ski de randonnée et l'escalade de plus de 150 **cascades**. Les précieuses **dentelles aux fuseaux**, qui peuvent être admirées dans les salles de la coopérative «Les Dentellières», et l'artisanat en bois témoignent du riche passé de Cogne en histoire, culture et traditions. Le **centre d'exposition «Atelier d'Arts et Métiers»** est dédié aux puissantes sculptures de Dorino Ouvrier, un artiste qui tire du bois d'incroyables histoires de moments de vie quotidienne.
Pour connaître l'**architecture traditionnelle valdôtaine** il est possible de visiter **La Maison Gérard-Dayné** qui valorise l'ethnographie et le patrimoine de la civilisation montagnarde. Le **centre d'accueil du Parc National** est aménagé à l'intérieur de l'ancien **village des mineurs** ; les visiteurs peuvent apprécier les parfums de la nature et entendre les bruits de la forêt grâce à des systèmes multimédiaux, des jeux interatifs et un «espace sensoriel».

Aymavilles
646m

■ Questa località situata all'imbocco della valle di Cogne tra frutteti e vigneti vanta una produzione di vini bianchi e rossi di alta qualità, come la Petite Arvine e il Torrette, che si possono trovare presso i vari produttori o presso la Cooperativa "***Cave des Onze Communes***". Il nome Aymavilles probabilmente proviene da Caius Avilius Caimus, proprietario e artefice del **Ponte-acquedotto di Pont d'Aël**, una grandiosa opera alta circa 56 m e lunga 50 m, costruito nel 3 a.C. per convogliare l'acqua nei suoi poderi. Esso è uno dei più originali e spettacolari monumenti della Valle d'Aosta. Il paese gode di un clima mite e grazie alla sua posizione centrale è punto di partenza favorevole verso le mete più interessanti dell'intera regione. Al centro domina il **castello** con i suoi quattro torrioni cilindrici merlati fatti costruire da Amedeo di Challant. L'edificio in seguito fu ripetutamente rimaneggiato, mutando la sua destinazione da quella difensiva a quella di elegante dimora signorile all'interno di un grande parco. Oggi, dopo importanti interventi di ristrutturazione la Grandze e le Scuderie del castello ospitano importanti manifestazioni regionali.

■ Situé au débouché de la vallée de Cogne entre vergers et vignobles, elle vante une production de vins blancs et rouges de haute qualité comme la Petite Arvine et le Torrette qu'on peut trouver chez les différents producteurs ou bien à la «***Cave Coopérative des Onze Communes***.» Le nom d'Aymavilles provient probablement de Caius Avilius Caimus, propriétaire et promoteur du **Pont-aqueduc de Pont d'Aël**, un ouvrage grandiose d'environ 56 m de haut et 50 m de long, construit en l'an III av. J.-C. pour acheminer l'eau dans ses fermes. Il s'agit de l'un des monuments les plus originaux et les plus spectaculaires de la Vallée d'Aoste. Le village jouit d'un climat doux et grâce à sa position centrale il est le point de départ idéal vers les destinations les plus intéressantes de la région. Le **château** domine le territoire du haut de ses quatre tours cylindriques crénelées faites construire par Amédée de Challant. À la suite de plusieurs remaniements, cette structure de défense devint une élégante demeure seigneuriale à l'intérieur d'un grand parc. Aujourd'hui, après d'importantes actions de restructuration, la "Grandze" et les Écuries du château, accueillent d'importantes manifestations régionales.

CASTELLO DI INTROD / CASCINA L'OLA ■ Molto suggestivo è l'insieme formato dal Castello, risalente al XII secolo, modificato nel XV all'apogeo della Famiglia Sarriod e ricostruito agli inizi del XX sec, dopo essere stato distrutto da due rovinosi incendi e l'edificio accanto, chiamato oggi "Cascina L'Ola", che servì, in passato, come scuderia, stalla e pagliaio dei Signori d'Introd.

CHÂTEAU D'INTROD / FERME L'OLA ■ L'ensemble est formé par le Château, construit au XII[e] siècle, modifié au XV[e] siècle à l'apogée de la Famille Sarriod et reconstruit au début du XX[e] siècle après avoir été détruit par deux incendies, et par le bâtiment, aujourd'hui nommé «Ferme L'Ola» qui servait, autrefois d'écurie, d'étable et de fenil aux Seigneurs d'Introd.

Introd
880m

■ **Introd** è affacciato sul fondovalle, nel luogo da cui si biforcano le valli di Rhêmes e Valsavarenche; il suo toponimo deriva dal francese "Entre Eaux", che significa tra le acque, grazie alla sua localizzazione tra la Dora di Rhêmes e il torrente Savara. Il **castello**, recentemente ristrutturato, è oggi visitabile, così come la **Maison Bruil**, sede di un museo etnografico; la frazione di **Les Combes** poi, è nota in tutto il mondo come sede, per diversi anni, delle vacanze di Giovanni Paolo II, al quale è anche dedicato un piccolo museo e del suo successore, Benedetto XVI. Nel villaggio di Villes-Dessus si trova il **Parc Animalier**, un angolo di paradiso dove fauna e flora alpina vivono indisturbati sotto gli occhi di visitatori curiosi. Gli amanti degli oggetti tradizionali possono inoltre incontrare ad Introd alcuni abili artigiani del legno.

■ **Introd** donne sur le fond de vallée, à l'endroit où confluent les vallées de Rhêmes et de Valsavarenche. Son toponyme dérive de «Entre Eaux» vu sa position entre la doire de Rhêmes et le torrent Savara. Le **château** restructuré récemment, est aujourd'hui ouvert au public, comme la **Maison Bruil**, siège d'un musée ethnographique; le hameau **Les Combes** est connu dans le monde entier depuis des années comme lieu de vacances de Jean-Paul II auquel est dédié un petit musée et de son successeur, Benoît XVI. Dans le village de Villes-Dessus, se trouve le **Parc Animalier**, un coin de paradis où faune et flore alpines vivent en paix sous les yeux des visiteurs curieux. Les amateurs d'objets traditionnels peuvent en outre rencontrer à Introd quelques-uns des habiles artisans du bois.

■ Risalendo la valle il primo paese che si incontra è **Rhêmes-Saint-Georges (1218m)** annunciato dalla chiesa parrocchiale di San Giorgio, isolata su uno sperone roccioso. E' il luogo ideale per trascorrere una vacanza all'insegna del totale relax, magari in famiglia. Caratteristiche le costruzioni di Vieux e Coveyrand e le tipiche vie coperte, peculiari di questa zona delle Alpi. Proseguendo ecco **Rhêmes-Notre-Dame (1725m)** posta alla testata della valle ai piedi della suggestiva **Granta Parey**. In estate offre innumerevoli itinerari di **trekking**, escursioni a **cavallo**, **free climbing**, oppure ci si può rilassare nella tranquilla atmosfera dell'**area pic-nic** di Carré; si può assistere alla cottura del pane nel forno del villaggio e ammirare una vecchia latteria e una meridiana a Bruil. In inverno offre belle piste per lo **sci di fondo**. Per lo **sci da discesa** sono a disposizione due piccoli comprensori per un totale di 5 km di cui uno dedicato soprattutto a bambini e principianti con un attrezzatissimo **snow park**. Il **centro visitatori del Parco del Gran Paradiso** in località Chanavey ospita un'esposizione sulla reintroduzione in zona del Gipeto, il più grande uccello rapace delle Alpi.

■ En remontant la vallée, le premier village qu'on rencontre est **Rhêmes-Saint-Georges (1218 m)** annoncé par l'église paroissiale Saint-Georges dont le clocher s'élève vers le ciel. C'est l'endroit idéal pour passer des vacances sous le signe du repos total et en famille. Les constructions de Vieux et Coveyrand ainsi que les typiques voies couvertes sont caractéristiques de cette zone des Alpes. **Rhêmes-Notre-Dame (1725 m)** est située à l'extrémité de la vallée de Rhêmes au pied de la **Granta Parey**. En été, il est possible de faire des **randonnées** et des excursions à **cheval**, de pratiquer l'escalade ou bien de se détendre dans l'atmosphère tranquille de l'**aire de pique-nique** de Carré ; on peut assister à la cuisson du pain dans le four du village et admirer une vieille laiterie et un cadran solaire au Bruil. En hiver les prés se transforment en de longues et belles pistes pour le **ski de fond**. Une partie des 5 km de pistes pour le **ski de descente** est réservée au **snow park** pour les enfants et les débutants. Le **centre d'accueil du Parc du Grand-Paradis** abrite une exposition sur la réintroduction du Gypaète, le plus grand rapace des Alpes.

Valle di Rhêmes
Vallée de Rhêmes

■ **Arvier** si trova in una piccola conca coltivata a vigneti, testimonianza della caparbietà degli uomini nell'utilizzare tutta la terra disponibile: qui si produce il famoso vino rosso "**Enfer d'Arvier**", insignito della DOC già nel 1972. Il paese, dominato da una torre quadrata, unica sopravvivenza dell'antico **Castello de La Mothe,** è il posto giusto per approfittare di passeggiate, tranquillità, cultura, sport e buona cucina. Nella frazione di Leverogne è visibile una parte degli affreschi dell'antico ospizio dei pellegrini, poco più in alto si può notare il suggestivo **santuario di Notre-Dame de Rochefort**, mentre dal borgo di Grand Haury, dove si scorgono i resti di antichi mulini e segherie ad acqua, si raggiunge a piedi il **Castello di Montmayeur**, di cui è rimasta nel tempo la torre cilindrica. La Ravoire offre architetture del Basso Medio Evo, una palestra di roccia e la **Riserva Naturale del Lac Lolair**. In questa zona è facile scorgere l'aquila reale, l'astore o la poiana e, intorno al lago, uccelli tipicamente acquatici, quali il germano reale, che qui nidifica, e la gallinella d'acqua.

■ **Arvier** se situe dans une petite cuvette où sont cultivées des vignes qui témoignent de l'obstination des hommes à utiliser toute la terre disponible. C'est ici qu'on produit le célèbre vin rouge « **Enfer d'Arvier** » qui a obtenu l'appellation AOC en 1972. Le pays, dominé par une tour carrée, unique vestige de l'ancien Château de La Mothe est le lieu idéal pour profiter de promenades, tranquillité, culture, sport et bonne cuisine. Au hameau de Leverogne, on peut voir une partie des fresques de l'ancien hospice des pèlerins, un peu plus haut se dresse le beau sanctuaire de **Notre-Dame de Rochefort**. Du bourg de Grand Haury, où l'on aperçoit les restes d'anciens moulins et de scieries à eau, on atteint à pied le **Château de Montmayeur** dont a subsisté la tour cylindrique. La Ravoire offre des architectures du Bas Moyen Âge, une paroi d'escalade et la **Réserve Naturelle du Lac Lolair**. Le lac accueille une végétation de valeur considérable. Il est facile d'apercevoir l'Aigle royal, l'Autour ou la Buse et, autour du lac, des oiseaux typiquement aquatiques, tels que le Canard colvert, qui nidifie ici, et la Gallinule poule d'eau.

Arvier
776m

CENTRO VISITA PARCO NAZIONALE GRAN PARADISO - Esposizione "La Lince & C." ■ La lince vive prevalentemente nelle aree boscate, ma utilizza anche gli spazi aperti oltre il limite della vegetazione arborea; è un carnivoro puro, generalmente mangia solo ciò che caccia, ma può nutrirsi anche di carcasse. Nonostante diverse osservazioni, la sua presenza nel parco è ancora dubbia.

CENTRE DE VISITE DU PARC NATIONAL DU GRAND-PARADIS - exposition «Le Lynx & C.» ■ Le Lynx vit principalement dans les zones boisées mais il utilise aussi les espaces ouverts au-dessus de la limite des bois: c'est un carnivore pur, il mange uniquement ce qu'il chasse, mais il peut se nourrir également de carcasses. Toutefois la présence du lynx dans le Parc du Grand-Paradis n'a pas encore été prouvée.

Valsavarenche
1540m

■ È questa la patria di origine dei due padri fondatori dell'autonomia regionale del dopoguerra: Émile Chanoux e Federico Chabod, la cui opera è illustrata nel **Museo della Resistenza** di Rovenaud; la chiesa parrocchiale di Dégioz con la sua esposizione di arte sacra, è dedicata alla Madonna del Carmine. La Valsavarenche è il **cuore del Parco Nazionale del Gran Paradiso**: foreste secolari, splendidi paesaggi di natura selvaggia, rifugi alpini e vecchi casotti reali di caccia, caratteristiche architetture rurali a Nex e Tignet e numerosi forni e cappelle in ogni frazione; da qui partono i sentieri che conducono alla vetta dell'unico "4.000" interamente italiano, il **Gran Paradiso**! Un vero paradiso per gli amanti della natura e di tutto ciò che è ancora autentico, a misura d'uomo. In inverno suggestivi anelli per lo **sci di fondo** a Dégioz e Pont e un piccolo comprensorio per lo **sci da discesa**.

■ C'est la patrie d'origine des deux pères fondateurs de l'autonomie régionale de l'après-guerre: Émile Chanoux et Frédéric Chabod, dont l'œuvre est illustrée dans le **Musée de la Résistance** de Rovenaud; l'église paroissiale de Dégioz avec son exposition d'art sacré est dédiée à la Sainte Vierge du Carmel. Le Valsavarenche est le **cœur du Parc National du Grand Paradis**: forêts séculaires, splendides paysages de nature sauvage, refuges alpins et vieux pavillons de chasse, architectures rurales caractéristiques à Nex et Tignet et nombreux fours et chapelles dans chaque hameau; de là partent les **sentiers** qui mènent au sommet du seul «4 000 entièrement italien», le Grand Paradis! Un vrai paradis pour les amoureux de la nature et de tout ce qui est encore authentique, à mesure d'homme. En hiver les skieurs ont à leur dispositon des boucles pour le **ski de fond** à Dégioz et à Pont ainsi qu'un petit domaine skiable pour le **ski de descente**.

I "DRAPS" ■ La tessitura dei **draps** è da secoli l'attività artigianale tipica degli abitanti della Valgrisenche. Da telai rudimentali nasce un **tessuto rustico** proveniente dalla lana di pecora che oggi troviamo in tinte vivaci e multicolori abbinate a motivi geometrici di varie dimensioni.

LES «DRAPS» ■ Le tissage des «**draps**» est, depuis des siècles, l'activité artisanale typique des habitants du Valgrisenche. À partir de métiers à tisser rudimentaires, ils produisent un **tissu rustique** en laine de mouton. Aujourd'hui, ces tissus sont disponibles en différentes nuances et motifs géométriques de diverses dimensions.

Valgrisenche
1664m

■ **Valgrisenche** è dominato dalla mole della **diga di Beauregard**, costruita nel 1954 per ospitare 70 milioni di metri cubi d'acqua ma riempita solo per un decimo, per motivi di sicurezza. L'importanza della zona come luogo di transito è ben illustrata nel **Centro di documentazione sulla Resistenza**. Valgrisenche oggi è apprezzata per le salutari **passeggiate**, per le numerose **palestre di roccia** (una delle quali allestita sulla parete della diga), per la **via ferrata**, per i **laghi** alpini; in inverno offre piste di fondo e discesa, sci alpinismo e l'**heliski.** Da Planaval o da Bonne si parte in compagnia delle guide alpine. Venti sono i punti di atterraggio in quota, tra cui la Becca di Tos, lo Château Blanc, il Ghiacciaio del Rutor con un centinaio di itinerari di discesa, su pendii molto vari e dislivelli fino a 2000 metri. A valorizzare il territorio contribuiscono **due cooperative locali**: quella di produzione dell'autentica **Fontina** a La Béthaz e quella artigianale della tessitura del **drap**, il panno di lana di pecora tipico di questa zona.

■ **Valgrisenche** est dominée par la masse du **barrage de Beauregard**, construit en 1954 pour recevoir 70 millions de mètres cubes d'eau mais rempli seulement à un dixième de sa capacité pour des raisons de sécurité. L'importance de cette zone en tant que voie de passage est illustrée dans le **Centre de documentation sur la Résistance**. Cette localité offre des **promenades**, des **parois d'escalade** (dont une a été équipée sur la paroi du barrage), une **via ferrata**, et de nombreux **lacs**. En hiver, des pistes de ski de fond et de descente, des itinéraires de ski de randonnée et en **héliski**. Les départs ont lieu de Planaval et de Bonne en compagnie des guides de haute montagne. Une vingtaine de points de dépose (par ex. Becca di Tos, Château Blanc, Glacier du Rutor) permettent d'effectuer une centaine d'itinéraires différents sur des pentes variées dont le dénivelé peut atteindre les 2000 mètres. **Deux coopératives locales** contribuent à la valorisation du territoire : l'une, à La Béthaz, produit la **Fontina** et l'autre s'occupe du tissage du **drap**, le tissu en laine de mouton typique du Valgrisenche.

■ Collocato in posizione dominante sul versante orografico sinistro della Dora, **Avise** è un villaggio che offre un paesaggio, dove il tempo sembra essersi fermato. Vi si può ammirare la **Maison de Mosse**, oggi restaurata e sede estiva di mostre. In epoca romana occupava un punto strategico sulla Strada delle Gallie e ancora oggi a Runaz è visibile il tratto denominato "**Pierre Taillée**" (pietra tagliata) in cui la strada romana superava uno strapiombo roccioso con notevoli opere di ingegneria. Oltre il **ponte medievale** furono eretti **tre castelli**, quello di **Avise**, la cui facciata è decorata da una bella serie di bifore a chiglia rovesciata, la **Maison de Blonay**, prima dimora della potente casata locale e la roccaforte di **Cré** di cui si possono osservare oggi i resti. Partendo dall'area pic-nic Lo Crou si può facilmente raggiungere la **cascata** di Frenay (circa 30 minuti a piedi).

■ Situé dans une position dominante sur la rive gauche de la Doire, **Avise** est un village qui offre un paysage où le temps semble s'être arrêté. On peut y admirer la **Maison de Mosse**, aujourd'hui restaurée et siège d'expositions d'été. À l'époque romaine, c'était un point stratégique sur la Route des Gaules et aujourd'hui encore à Runaz est visible le tronçon dénommé «**Pierre Taillée**» où la route romaine franchissait un surplomb rocheux grâce à des ouvrages colossaux d'ingénierie. Au-delà du **pont médiéval** furent érigés **trois châteaux**, celui d'**Avise**, dont la façade est décorée d'une belle série de fenêtres géminées à quille renversée, la **Maison de Blonay**, première demeure de la puissante famille locale et la forteresse de **Cré** dont on peut voir encore aujourd'hui les restes. De l'aire de pique-nique Lo Crou on peut facilement atteindre la **cascade** de Frenay (30 minutes à pied environ).

FESTA DELLA "FIOCCA" ■ La festa, la cui prima edizione risale al 1972, si svolge nel villaggio di Baulin (1700m) all'inizio della Valgrisenche. La "Fiocca", la panna, viene montata a mano con grande vigore dai fouets, le fruste di salice, all'interno di una grotta detta "Borna".

LA FÊTE DE LA «FIOCCA» ■ Cette fête gastronomique, née en 1972, se déroule dans le village de Baulin (1700 m), situé au début du Valgrisenche. La «fiocca», la crème fraîche, est fouettée à la main à l'aide de fouets en saule à l'intérieur de la «borna», une sorte de caverne.

Avise
762m

I BARMET ■ Si tratta di grotte scavate nella roccia, utilizzate ancora oggi per la conservazione del vino prodotto in loco. All'interno dei barmet il vino è protagonista, ma di certo merita un'attenta osservazione la struttura di queste cantine regalate dalla montagna e recuperate recentemente quale segno concreto di una cultura vitivinicola sempre più legata al territorio.

LES «BARMET» ■ Il s'agit de grottes creusées dans la roche qu'on utilise encore de nos jours pour conserver le vin produit dans les alentours. À l'intérieur des «barmet», le vin est roi mais la structure de ces caves sculptées par la nature et récupérées depuis peu, en tant que symbole concret d'une culture vitivinicole de plus en plus liée au territoire, mérite aussi une attention particulière.

Villeneuve
665m

■ Collocato sulla sponda destra della Dora, ha tra i suoi motivi di interesse l'edificio della centrale idroelettrica, costruito nel 1921 con decorazioni Belle Époque. Sopra il paese, su uno sperone roccioso, si trovano la **chiesa romanica** di Santa Maria, dove sono stati ritrovati resti risalenti al V secolo, e, più in alto, le rovine del **castello di Châtel-Argent** di cui rimangono oggi solo la torre a pianta circolare, resti della cinta muraria e i ruderi della cappella. Tra i tanti personaggi celebri che passarono di qua c'è uno dei più grandi paesaggisti dell'Ottocento: il pittore inglese **William Turner**. Lungo la Dora Baltea si può soddisfare il proprio spirito di avventura a bordo di un gommone da rafting, in kayak o con l'hydrospeed, oppure cimentandosi lungo i divertenti percorsi del **Parco Avventura**.

■ Située sur la rive droite de la Doire, un de ses motifs d'intérêt est le bâtiment de la centrale hydroélectrique, construit en 1921 avec des décorations Belle Époque. Au-dessus du pays, sur un éperon rocheux, se trouvent l'**église romane** de Sainte-Marie, où ont été retrouvés des vestiges remontant au V^e^ siècle, et, plus en haut, les ruines du **château de Châtel-Argent** dont il reste aujourd'hui seulement la tour de forme circulaire, quelques vestiges du rempart et les ruines de la chapelle. Parmi les nombreux personnages célèbres qui passèrent ici, citons un des plus grands paysagistes du XIXe siècle: le peintre anglais Turner. Le long de la Doire Baltée on peut satisfaire son propre esprit d'aventure à bord d'un canot pneumatique de rafting, en kayak ou avec l'hydrospeed, ou bien en s'aventurant le long des parcours amusants du **Parc Aventure**.

■ Sul paese, disteso sul fondovalle, incombe il **castello,** dall'aspetto vagamente hollywoodiano grazie alle torrette circolari aggiunte nel corso del XIX secolo; appena sotto il castello, su un gradino roccioso è appoggiata la **chiesa parrocchiale di San Pietro**, che presenta un pulpito ligneo del XVIII secolo. Dal fascino più spartano, ma autentico, il **castello Sarriod de La Tour**, risalente al XIII secolo, con la sala delle teste dal caratteristico soffitto ligneo decorato con grottesche figure antropomorfe, mostri fantastici e animali. È proprio qui, sulla collina di Saint-Pierre che, circa 5.000 anni fa, i primissimi abitanti della Valle d'Aosta s'insediarono, approfittando del clima mite e dell'intensa radiazione solare. Da non perdere la manifestazione eno-gastronomica "**Brindisi sotto le stelle**" che si svolge la notte di San Lorenzo di ogni anno.

■ Le pays, étiré sur le fond de vallée est dominé par le château à l'aspect vaguement hollywoodien dû aux tourelles circulaires ajoutées au cours du XIXe siècle; à peine au-dessous du château, sur un gradin rocheux se dresse l'**église paroissiale de Saint-Pierre**, qui renferme une chaire en bois du XVIII^e^ siècle. Le **château Sarriod de La Tour**, remontant au XIII^e^ siècle, avec sa salle des têtes au caractéristique plafond en bois décoré de figures anthropomorphes grotesques, monstres fantastiques et animaux, vante un charme plus spartiate mais authentique. C'est vraiment ici, sur la colline de Saint-Pierre qu'il y a environ 5 000 ans, les premiers habitants de la Vallée d'Aoste s'installèrent, profitant du climat doux et de l'intense ensoleillement. À ne pas manquer la manifestation œno-gastronomique «**un toast sous les étoiles**» qui se déroule chaque année la nuit de Saint Laurent.

Saint-Pierre
731m

■ Appoggiato su una balconata sospesa sulla valle centrale, in posizione molto soleggiata, il paese gode di un panorama incantevole, da cui è possibile avere un colpo d'occhio che spazia dal Monte Emilius al Rutor. La sua chiesa è ben visibile dal fondovalle. Qui nacque l´abate **Jean-Baptiste Cerlogne**, grande poeta e studioso della lingua dialettale valdostana; negli anni '60 nacquero un museo alla sua memoria e il "Centre d'Etudes Francoprovençales" specializzato sugli aspetti etnografici, in particolare quelli dialettali dell'area alpina. A Lyveroulaz si può visitare il **Musée Gerbore** dove sono esposti macchinari agricoli degli anni '50. Altra peculiarità sono i **calanchi**, originati da un affascinante fenomeno geomorfologico di origine glaciale. Numerose le passeggiate su facili sentieri per osservazioni naturalistiche nell'area del **Bois de la Tour**, bosco provvisto di sentieri-natura accessibili anche ai non vedenti. Facilmente raggiungibile da Saint-Nicolas è la **Comba di Vertosan**, magnifica vallata, ricca di pascoli , che ospita ogni anno un'importante eliminatoria delle "Batailles de Reines"; è una località dove trekking e mountain bike trovano il loro ambiente ideale. In inverno i prati che costeggiano il capoluogo diventano tracciati per lo **sci di fondo** di tutti i gradi di difficoltà .

■ Situé sur un balcon suspendu dominant la vallée centrale, le village bénéficie d'une position très ensoleillée et d'un merveilleux panorama du mont Emilius au Rutor. Son église est bien visible du fond de vallée. Ici est né l'abbé **Jean-Baptiste Cerlogne**, grand poète et spécialiste du dialecte valdôtain ; dans les années 1960 ont été créés un musée à sa mémoire et le «Centre d'Études Franco-provençales» spécialisé dans les aspects ethnographiques, en particulier les aspects dialectaux de l'aire alpine. Le **Musée Gerbore** à Lyveroulaz accueille une exposition de machines agricoles des années 1950. D'autres particularités de cette zone sont les **calanques**, des gorges formées par un fascinant phénomène géomorphologique d'origine glaciaire. Les promenades faciles sont nombreuses ; il est possible d'observer la nature dans l'aire du **Bois de la Tour**, un bois aménagé avec des sentiers-nature accessibles aussi aux non-voyants. La **Combe de Vertosan**, une magnifique petite vallée riche en pâturages, s'atteint facilement depuis Saint-Nicolas. Ici se déroule chaque année un important combat éliminatoire des «Batailles de Reines». Par ailleurs, le trekking et le VTT trouvent ici leur milieu idéal. En hiver les prés qui côtoient le chef-lieu deviennent des pistes pour le **ski de fond** de différents degrés de difficulté.

Saint-Nicolas
1200m

PASSEGGIATE
RANDONNÉES

Partenza • Départ
Arrivo • Arrivée
Dislivello • Dénivellation
Durata andata • Durée de l'aller
Numero del percorso • Numéro du parcours

DIFFICOLTÀ - DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

T Itinerario escursionistico turistico: si sviluppa principalmente su strade pedonali o strade sterrate.
Itinéraire de randonnée touristique qui se déroule principalement sur des sentiers ou sur des pistes.

E Itinerario escursionistico privo di difficoltà tecniche: si sviluppa principalmente su mulattiere o sentieri di accesso a rifugi o di collegamento fra valli vicine.
Itinéraire de randonnée ne présentant pas de difficultés techniques, qui se déroule principalement sur des sentiers muletiers et sur les sentiers qui mènent aux refuges ou qui relient entre elles des vallées voisines.

COGNE
Valnontey
1

Cogne	1540 m	+195 m	T	loc. Vermianaz	1735 m	1h	22 AV2

Da Cogne raggiungere la tipica frazione di Valnontey. Il sentiero sale inizialmente immerso in un bosco; raggiunto il paese diventa completamente pianeggiante e percorre il fondovalle costeggiando il torrente fino a raggiungere altre piccole frazioni tra cui Vermianaz. Il paesaggio è molto suggestivo incorniciato dalle montagne con lo sfondo del massiccio del Gran Paradiso. In primavera è molto facile avvistare camosci e stambecchi che scendono a valle in cerca di erba fresca.

Depuis Cogne atteindre le hameau de Valnontey. Au début, le sentier monte dans une forêt de conifères. Après avoir atteint le village, le parcours continue sur terrain plat le long du fond de la vallée en côtoyant le torrent et arrive à de petits hameaux tels Vermianaz. Le paysage, encadré par les sommets du Grand-Paradis, est magnifique. Au printemps, le long de cet itinéraire il est possible de rencontrer bouquetins et chamois descendus au fond de la vallée pour brouter l'herbe nouvelle.

COGNE
Le Cascate di Lillaz - Les cascades de Lillaz
2

Cogne	1540 m	71 m	T (da Lillaz alle cascate E)	Fraz. Lillaz	1611m	1h05' (fino a Lillaz)	AV2 (da Lillaz n. 22 per le cascate)

Partendo da Cogne, lungo un itinerario immerso nel bosco di conifere è possibile raggiungere la frazione di Lillaz. Il sentiero prosegue prima all'interno del parco geologico quindi verso le suggestive cascate formate da tre salti d'acqua per complessivi 150 metri di altezza.

Depuis Cogne, prendre le sentier qui traverse une forêt de conifères jusqu'au hameau de Lillaz. Cet itinéraire entre dans le parc géologique et continue jusqu'aux cascades formées de trois sauts pour un total de 150 mètres d'altitude.

COGNE
Lago di Loie - Lac de Loie
3

Cogne: Lillaz	1617 m	729 m	E	Lago di Loie	2346 m	2h15'	12

Imboccando, a Lillaz Il sentiero n. 12, si sale fra pendii erbosi e boschi di conifere per pervenire ad un'alpe diroccata sul ripiano erboso di Loie. Proseguendo verso levante si guadagna infine la conca del lago omonimo dal quale si gode di una splendida vista sul Monte Bianco.

Dans le hameau de Lillaz (commune de Cogne), prenez le sentier n°12 qui monte au milieu des pentes herbeuses et des bois de conifères avant d'atteindre un alpage rocheux sur le plateau herbeux de Loie. En continuant vers l'est, vous atteindrez enfin la combe du même lac.

VALSAVARENCHE
Casa di caccia - Maison de chasse d'Orvieille
4

Eaux Rousses	1658 m	507 m	E	Orvieilles	2165 m	1h10'	AV2

Da Eaux Rousses imboccare l'itinerario dell'Alta Via 2 che sale dolcemente in un bel bosco di conifere e che piano piano lascia spazio a praterie d'alta quota per giungere alla piana di Orvieille, dove sorge la casa di caccia del Re Vittorio Emanuele II, ora divenuta casotto dei guardaparco. Da qui si gode di magnifica vista sul maestoso gruppo del Gran Paradiso. Volendo è possibile proseguire lungo il vallone dominato dai laghi di Djouan e dal Col de L'Entrelor.

De Eaux Rousses suivre l'itinéraire de l'"Alta Via 2" qui monte légèrement dans une belle forêt de conifères qui, en altitude, est remplacée par des prés. Dans la plaine d'Orvieille se trouve l'ancienne maison de chasse du roi Victor Emmanuel II transformée en maison des gardes-parc. La vue sur la chaîne du Grand-Paradis est magnifique. Il est possible de continuer jusqu'au vallon dominé par les lacs de Djouan et le col de l'Entrelor.

SAINT-PIERRE
Lago - Lac des Grenouilles
5

Vétan Dessus	1769 m	594 m	E	Lac des Grenouilles	2363 m	2h00	13 poi 13B

Imboccando il sentiero n° 13 di fronte all'albergo Notre Maison, risalire un breve pendio per uscire, dopo poco tempo tra i prati. Piegare a destra fiancheggiando un ruscello fino a incontrare il sentiero proveniente dall'alpe Tsampioù. Seguirlo sino a raggiungere un bivio sotto l'alpe Thoules. Qui continuando sul ramo di sinistra, salire fino all'alpe Thoules, quindi ai ruderi dell'alpe Grandes Arpilles. Imboccando nuovamente una sterrata, si perviene alla carrozzabile per l'alpe Crottes da percorrere verso destra, fino ad incrociare sulla destra il sentiero (n. 13B) che porta al lago des Grenouilles.

En prenant le sentier n°13 en face de l'hôtel Notre Maison, remontez une courte pente pour sortir, un peu plus loin, au milieu des prés. Tourner à droite en longeant le ruisseau jusqu'au croisement provenant de l'alpe Tsampiou qu'il vous faut suivre jusqu'à un croisement sous l'alpe Thoules. Là, en continuant sur la branche de gauche, on monte vers l'alpe Thoulse, puis les ruines de l'alpe Grandes Arpilles. Là, en suivant à nouveau un chemin de terre, vous rejoignez la route carrossable pour l'alpe Crottes que vous suivrez vers la droite jusqu'au croisement sur la droite avec le sentier n°13B qui mène au lac des Grenouilles.

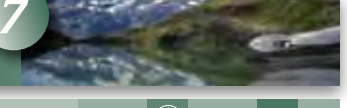
RHÊMES-NOTRE-DAME
Sentiero Natura - Sentier Nature
6

Bruil	1692 m	119 m	T	Pellaud	1811 m	1h00	AV2 poi SN

Attraversare il villaggio di Bruil, oltrepassare il ponte sulla Dora di Rhêmes fino a raggiungere una biforcazione. Qui, tralasciato l'itinerario AV2, proseguire verso destra sulla stradina prima asfaltata quindi sterrata contrassegnata dalla sigla SN (Sentiero Natura). L'itinerario si sviluppa lungo il corso della Dora fino a raggiungere la località Pellaud.

Après avoir traversé le village de Bruil, vous franchissez le pont sur la Doire de Rhêmes et rejoignez un croisement. Là, laissez l'itinéraire de l'AV2, continuez vers la droite sur la petite route, d'abord goudronnée, puis en terre, marquée du sigle SN (Sentier Nature). L'itinéraire évolue le long du cours de la Doire jusqu'à la localité Pellaud.

VALGRISENCHE
Lago di San Grato - Lac de Saint-Grat
7

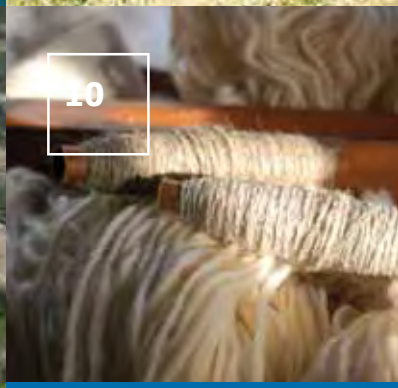


Bivio Rognettaz	1670 m	792 m	E	Lago di San Grato	2462 m	1h50		14

Lasciare l'auto in località Rognettaz Désot e Damon. Trascurato il ramo di strada che scende a Usellières, continuare sul ramo di destra fino a Grand'Alpe. Seguire il segnavia n° 14 prima su sterrata e quindi su sentiero che in breve tempo giunge al lago di San Grato.

Garer votre véhicule au croisement à proximité de Rognettaz Désot et de Damon. En laissant le tronçon qui descend à Usellières, continuez sur la branche de droite jusqu'à Grand'Alpe. Continuez en suivant le balisage n°14 avant sur chemin en terre battue et ensuite sur sentier qui mène au lac de Saint Grat.

DA NON PERDERE
À NE PAS MANQUER



2–3 Presentazione / Présentation

4–5 Natura / Nature

6–7 Inverno / Hiver

8–9 Estate / Été

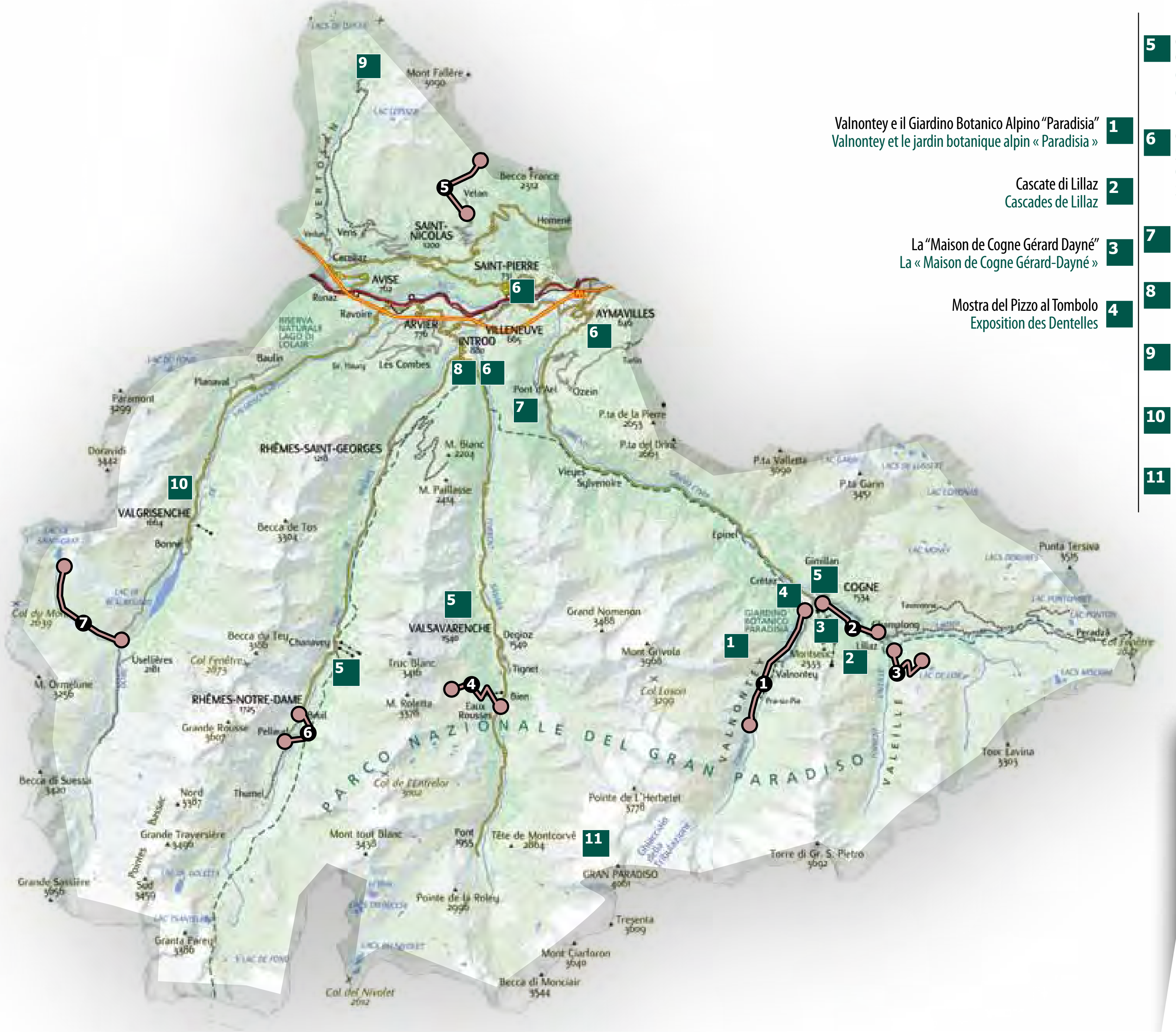
10–11 Gastronomia / Gastronomie

12–13 Arte e artigianato / Art et artisanat

14–15 Folklore e tradizione / Folklore et tradition

16–21 Le località / Les localités

22–23 Passeggiate / Randonnées



1 Valnontey e il Giardino Botanico Alpino "Paradisia"
Valnontey et le jardin botanique alpin « Paradisia »

2 Cascate di Lillaz
Cascades de Lillaz

3 La "Maison de Cogne Gérard Dayné"
La « Maison de Cogne Gérard-Dayné »

4 Mostra del Pizzo al Tombolo
Exposition des Dentelles

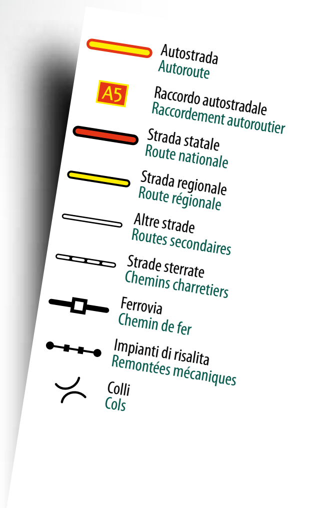
5 Centri visitatori del Parco Nazionale Gran Paradiso
Cogne, Rhêmes, Valsavarenche
Centres d'accueil du Parc national du Grand-Paradis
Cogne, Rhêmes, Valsavarenche

6 Castelli Introd, Saint Pierre, Sarriod de la Tour, Aymavilles
Châteaux d'Introd, Saint-Pierre, Sarriod de La Tour, Aymavilles

7 Il Ponte Acquedotto romano di Pont d'Aël
Le Pont-aqueduc romain de Pont d'Aël

8 La "Maison Bruil" - Introd
La « Maison Bruil » - Introd

9 Bataille de reines a Vertosan
Bataille de reines à Vertosan

10 Esposizione dei draps - Valgrisenche
Expositions des Draps - Valgrisenche

11 Il Gran Paradiso
Le Grand-Paradis