

A young girl with her hair in a bun, wearing glasses and a blue t-shirt with an owl graphic, is petting a brown horse in a grassy field. The background shows a line of trees.

Vars
LA FORÊT BLANCHE

GUIDA

ESTATE 2024

FAMIGLIA

LA FABBRICA DEI RICORDI

PER TUTTA LA FAMIGLIA

SUNVALLEY

photo: Pertusato

PARTENAIRE
OFFICIEL
Vars
LA FORÊT BLANCHE

DÉCOUVREZ NOTRE BOUTIQUE A VARS :
LES FERMES DE VARS, COURS YVES BRAYER
05560 VARS





sun-valley.com

SOMMARIO

AVETE BISOGNO DI ISPIRAZIONE

- P.5** / Ufficio del turismo vi accoglie e vi dà il benvenuto
- P.6** / Godetevi Vars con i bambini di meno di 5 anni
- P.7** / Esplorare Vars con i bambini dai 6 ai 12 anni
- P.9** / Divertirsi a Vars con gli adolescenti
- P.10 e 11** / Scoprire la Val d'Escreins
- P.12 e 13** / Con gli impianti di risalita

TUTTO SULLE ESCURSIONI

- P.16** / I bimbi vanno a farsi un giro: i nostri consigli
- P.17** / Le nostre passeggiate facili in famiglia
- P.18 e 19** / Motivare i bambini a fare le escursioni: 7 tecniche infallibili
- P.20** / L'escursione con la guida e a tema

L'ESCURSIONE DIVERTENTE

- P.21** / La passeggiata con racconto, l'escursione con i cani e visita al canile
- P.22** / Percorsi di orientamento
- P.23** / Percorsi di interpretazione
- P.25** / sentier du tétras-lyre

VIVA LA MOUNTAIN BIKE!

- P.27** / Mini Riders, mega divertimento
- P.28** / Una giornata al bike park con tutta la famiglia
- P.29** / Scegliete la pedalata assistita
- P.31** / Discesa Vars-Embrun in mountain bike

UN'ESTATE DI ATTIVITÀ

- P.34 e 35** / Le vostre attività sulle acque impetuose: rafting, canoat, marcia acquatica e kayak
- Da P.36 a P.38** / L'arrampicata in tutte le sue forme
Via ferrata e arrampicata, alpinisme e tree-climbing
- Da P.39 a 41** / Attrezzature per il tempo libero: bob su rotaia, tennis, percorso sportivo e piscina
- P.42** / Vars Mountain Kart
- P.43** / Escursionismo in quad e parapendio
- P.45** / Sentiero benessere de la marmotte
- P.46 e 47** / Ci si rilassa - massaggi, hammam e trattamenti
- P.48 e 49** / Cinema, pesca, bocce, capriolo et biblioteca
- P.50** / Eventi dell'estate: 1 giorno, 1 tema
- P.51** / Spettacoli e momenti salienti in famiglia
- P.52** / Cosa fare quando piove?
- P.53** / I dintorni di Vars da scoprire in famiglia
- P.54 e 55** / Un'area picnic + un'attività



**AVETE BISOGNO DI ISPIRAZIONE
PER LE VOSTRE VACANZE IN FAMIGLIA A VARS?**

*Ecco la guida
che farà crollare
tutti i pregiudizi
che sostengono che
la montagna in estate
sia noiosa.
Al contrario, eccone
la prova!
La cosa più difficile sarà
trovare il
tempo per fare tutto!
Rispondete al richiamo
dell'avventura
e della scoperta con tutta la
famiglia.*



L'UFFICIO DEL TURISMO DIVARVI ACCOGLIE EVI DÀ IL BENVENUTO!



Dallo scorso aprile l'attuale edificio dell'Ufficio del turismo di Les Claux è in corso di ristrutturazione. Quest'estate il punto di accoglienza di Vars les Claux è stato spostato accanto al centro sanitario e alle biglietterie degli impianti di risalita, 50 metri più in alto.

APERTURA DEI PUNTI DI ACCOGLIENZA DIVARS LES CLAUX E SAINTE-MARIE:

Stagione estiva dal 6 luglio al 1° settembre: tutti i giorni dalle 9:00 alle 12:00 e dalle 15:00 alle 19:00
Fuori stagione: dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 12:00 e dalle 14:00 alle 18:00 solo a Sainte-Marie

PUNTO DI ACCOGLIENZA DELLA RISERVA NATURALE DELLA VAL D'ESCREINS

Parcheggio di Basse-Rua

Apertura:

Stagione estiva dal 6 luglio al 1° settembre: tutti i giorni dalle 9:00 alle 13:00 e dalle 14:00 alle 17:00

PUNTO DI ACCOGLIENZA DI VARS LES CLAUX E VARS SAINTE-MARIE

+33 (0)4 92 46 51 31
info@otvars.com

BRINDISI DI BENVENUTO:

Ogni domenica a
Vars les Claux, vicino all'Ufficio del turismo.

Questa guida elenca le attività proposte dai fornitori di servizi che collaborano con l'Ufficio del turismo di Vars e le strutture sportive e per il tempo libero accessibili in totale autonomia. Tutti gli opuscoli dei fornitori di servizi elencati sono disponibili presso l'Ufficio del turismo.

GODETEVI VARS / CON I BAMBINI DI MENO DI 5 ANNI

LE NOSTRE IDEE DI ATTIVITÀ

È risaputo che i bambini più piccoli sono pieni di energia e di sete di scoperta e di avventura. Ecco alcune idee per rendere le vostre giornate a Vars una vera e propria festa.



BOB SU ROTAIA

Non c'è bisogno di cercare il parco a tema più vicino. Qui trovate il bob su rotaia dell'alce, che vi darà la scarica di adrenalina di cui hanno bisogno i vostri ragazzi per essere felici.

I bambini a partire dai 3 anni saranno accompagnati

da un genitore per questa frenetica discesa che include tornanti, dossi, gobbe, curve e chicane!

Grazie alla gestione in totale autonomia della velocità dello slittino potrete adeguarlo facilmente alle sensazioni ricercate dai vostri figli e in tutta sicurezza!

Maggiori informazioni: vedere pagina 39



PERCORSO DI TREE-CLIMBING

Arrampicatevi come Tarzan nel cuore del bosco degli Escondus!

I più piccoli (dai 2 ai 5 anni) potranno arrampicarsi in tutta sicurezza nelle cinque aree a loro dedicate. Sono loro i re della giungla!

Maggiori informazioni: vedere pagina 38

MA ANCHE

I percorsi di interpretazione per fare passeggiate divertenti oppure la nuova piscina!

ESPLORARE VARS / CON I BAMBINI DAI 6 AI 12 ANNI

TESORO, MI SI SONO DIVERTITI I RAGAZZI!

Quando i genitori le amano, i bambini le adorano! Ecco una selezione di attività accessibili ai bambini di ogni età.

ARRAMPICATA

È risaputo che i bambini hanno un talento innato come scalatori! Tutti i genitori hanno esempi di arrampicata su tavoli, mobili, capanne e altri muretti in giro per la casa o il giardino, non senza qualche spavento.

L'introduzione all'arrampicata ha solo vantaggi: imparare i movimenti giusti, la tecnica e guadagnare in sicurezza, la pratica dell'attività sportiva all'aria aperta e la condivisione una fantastica attività con le vostre scimmiette.

Maggiori informazioni: vedere pagina 37



ESCURSIONI PER CANI

Fate un'escursione in quota, nell'atmosfera bucolica del Lac de Peyrol, con un partner peloso: un Husky!

Momenti indimenticabili in famiglia caratterizzati da un bel mix di sport e tenerezza.

Maggiori informazioni: vedere pagina 21



MA ANCHE

Battesimo in kayak, via ferrata, Fun Zone mountain bike o spettacoli e intrattenimento della settimana!



YA PLUKA

OUTDOOR ACTIVITIES

RANDONNÉE - VTT/VTTAE - RAFTING - AQUARANDO - CANORAFI



LA FAMILLE, C'EST **VOUS**, LES ACTIVITÉS, C'EST **NOUS** !

Planifiez votre semaine d'activités à Vars !



Où nous trouver :
Charpenterie Sport 2000
Vars les Claux



Activités d'eaux-vives : 06 88 06 00 77
Randonnée et VTT : 06 52 96 14 55

www.yapluka-05.fr

DIVERTIRSI A VARS / CON GLI ADOLESCENTI

OBIETTIVO DIVERTIMENTO

Rendete la vostra vacanza a Vars con i vostri adolescenti un momento di piacere, avventura e nuove esperienze.



VARIS MOUNTAIN KART

La grande novità di quest'estate a Vars. Dalla cima della seggio-cabinovia fate il pieno di adrenalina con tutta la famiglia su un percorso dedicato a questi bolidi che sono allo stesso tempo divertenti e fuoristrada.

Maggiori informazioni: vedere pagina 42



RAFTING

Per gli amanti dello sport, il rafting è il modo ideale per fare il pieno di avventura. La sfida da affrontare sarà enorme: un fiume con acqua molto fredda, onde, una piccola imbarcazione... Ma niente panico! Vi verrà fornito tutto l'equipaggiamento adeguato, sarete assistiti da un professionista molto simpatico e vi verranno proposti un sacco di giochi d'acqua sul fiume: la promessa di un ricordo indimenticabile e l'orgoglio di avere affrontato la sfida. Perfetto per la fiducia in se stessi.

Maggiori informazioni: vedere pagina 34 e 35

MA ANCHE

L'escursione in quad, il percorso di orientamento, il parapendio o il tree-climbing!

SCOPRIRE / LA VAL D'ESCREINS

La riserva naturale della Val d'Escreins, a 20 minuti da Vars, è accessibile con una navetta gratuita ed è una tappa imperdibile del vostro soggiorno.

Potrete fare il pieno di attività nella natura in famiglia, nel cuore di un sito assolutamente splendido.

UNA GIORNATA NELLA VAL



AL MATTINO / SI PASSEGIA

La giornata inizia con una passeggiata facile dal parcheggio principale della Val. A monte o a valle è possibile scegliere tra due percorsi ad anello semplici e veloci per familiarizzarvi con la zona: **il Tour du Val e la Cabane de Chalances.**

Se siete una famiglia di grandi escursionisti partite prima e fate anche l'andata e ritorno fino all'oratorio!



A PRANZO / CI SI VIZIA

Avrete l'imbarazzo della scelta per la vostra pausa pranzo: **sulla terrazza del Rifugio** o in modalità **picnic** ovunque vogliate! Disporrete di alcuni tavoli se non avete portato con voi la coperta da picnic. Potete anche **preparare la vostra grigliata in uno dei 33 barbecue della riserva!** (portate con voi la vostra griglia e verificate che non ci sia un momentaneo divieto di accendere fuochi!)

IL POMERIGGIO / CI SI ORIENTA

Non c'è niente di meglio per digerire il pranzo di attivarsi con i **percorsi di orientamento** della Val. Sono 3 e potrete scegliere il vostro livello a seconda dei vostri desideri e del tempo a vostra disposizione.

Mappe e bussole devono essere recuperate allo chalet di accoglienza che si trova presso il parcheggio principale.



LA SERA / SI DORME IN UN TIPÌ

Vivete un'esperienza insolita trascorrendo **una notte in tipi!** Potrete osservare le stelle e scambierete il vostro film serale con storie favolose nate dalla vostra immaginazione: semplicemente indimenticabile.



Un opuscolo dedicato alla riserva naturale della Val d'Escreins è disponibile ai punti di accoglienza dell'Ufficio del turismo.



GLI IMPIANTI DI RISALITA!

GRAZIE ALLA SEGGIO-CABINOVIA DI CHABRIÈRES / POSSO...

- Svoltare sulle **piste verdi di Downhill (DH)** in mountain-bike: la “**Décou’verte**” e la nuovissima “**Squirrel**” ma anche sul **facile percorso “Caribou”** classificato come Enduro, ideale per migliorare la propria tecnica e le proprie abilità di guida, ma anche per condividere questa attività con il resto della famiglia!
- Accedere al nuovo **percorso sportivo** e ai suoi 10 moduli appena installati nei pressi del Lac de Chabrières.
- Passeggiare e imparare in famiglia grazie ai **due percorsi di interpretazione** con partenze in cima agli impianti, ma anche scoprire il **nuovo sentiero “benessere” de la Marmotte** per (ri)connettersi con la natura.

• Scoprire dai tre anni d’età **i tre percorsi di orientamento** con partenza dalla cima della seggio-cabinovia.

• Scoprire la nuova attività: il **Vars Mountain Kart** il cui percorso inizia in cima alla seggio-cabinovia: divertente e sensazioni forti garantite!

Aperto tutti i giorni dal 6 luglio al 1° settembre 2024 dalle 9:30 alle 12:30 e dalle 13:30 alle 16:45.



CON LA SEGGIOVIA DI LA MAYT / POSSO...



• Arrivare al **Lac de Peyrol** dal semplice itinerario pedonale di 1,8 km “**Sentier de Faudon**” per un picnic, una battuta di pesca o un saluto ai cani da slitta!

• Scoprire **due percorsi di orientamento** con partenza dalla cima della seggiovia.



• Accedere al punto di partenza della celebre **discesa in mountain bike Vars-Embrun**, da realizzare in famiglia durante la giornata a patto di avere già un discreto livello in mountain bike.

• Fare **escursioni dalla vetta a Sainte-Marie o Saint-Marcellin** e raggiungere i villaggi dalla montagna.



• Scoprire la **nuova pista verde per mountain bike “Golden Green”**, appositamente progettata e creata in modo che i principianti possano godersi le vette.

BUONO A SAPERSI

La seggiovia di La Mayt è accessibile ai pedoni e alle mountain-bike solo in salita.



Aperto tutti i giorni dal 6 luglio al 1° settembre 2024 dalle 9:30 alle 11:30 e dalle 12:30 alle 16:45.

Tutte le tariffe degli impianti di risalita sono disponibili su vars.com, nei punti di accoglienza dell’Ufficio del turismo e alle biglietterie.

TUTTO SULLE / ESCURSIONI



I BIMBI VANNO A FARSI UN GIRO

I NOSTRI CONSIGLI

Fare un'escursione con un bimbo piccolo? È possibile e non è così difficile se siete ben preparati. L'escursionismo è infatti una delle prime attività all'aperto che possono essere praticate in famiglia.

Durante la vostra escursione, che dovrebbe essere **con una pendenza ridotta, una distanza e un tempo di percorrenza** brevi suo/a figlio/a sperimenterà l'indipendenza, scoprirà la flora e la fauna, affronterà i diversi tipi di terreno... i primi passi verso la scoperta!



Alcuni consigli:

- procuratevi un **buon marsupio** (disponibile a noleggio in alcuni negozi) per girovagare con i bimbi più piccoli privilegiando le **escursioni al mattino presto o nel tardo pomeriggio** per evitare il caldo eccessivo.
- **non lesinate sulle pause** in modo che vostro/a figlio/a esplori a modo suo l'ambiente che lo/a circonda.
- assicuratevi di avere un **abbigliamento adeguato**, l'immane terzetto composto da occhiali da sole, berretto e crema solare, oltre a uno zaino ben preparato per rispondere a ogni evenienza (in particolare acqua, cibo, piccole ferite...)

BUONO A SAPERSI

- Una navetta gratuita vi permette di raggiungere il punto di partenza di alcune passeggiate facili. Potrete riscendere tranquillamente con vostro/a figlio/a.
- Evitate di utilizzare gli impianti di risalita con vostro/a figlio/a prima dei due anni di età a causa della rapida salita in altitudine.



Fate una passeggiata per raccogliere tutto ciò che troverete A terra (pezzi di legno, rametti, pigne...), anche se con moderazione! Al vostro ritorno a casa siate creativi con i vostri bambini! Invitate la natura a entrare nella vostra decorazione di interni con un mazzo di fiori di bosco in un vaso, un oggetto da appendere composto da pigne oppure uno specchio circondato da una corona di rametti. Un successo garantito!

LE NOSTRE PASSEGGIATE FACILI / IN FAMIGLIA

A Vars, abbiamo preparato per voi una selezione di passeggiate adatte, elencate nella guida alle passeggiate facili da fare in famiglia.

I PREGI DI QUESTE PASSEGGIATE:

- La maggior parte di loro collega un villaggio all'altro attraverso le montagne e i sentieri accessibili.
- Non superano le due ore di cammino e non sono molto ripide.
- Potrete effettuare delle scoperte nel cuore della riserva naturale della Val d'Escreins e approfittarne per pranzare sul posto facendo un barbecue o un picnic.
- Alcuni prendono gli impianti di risalita, ideali per fare salire in quota, scoprire parte della stazione sciistica dall'alto e i nuovi percorsi di interpretazione.



La piccola guida è a vostra disposizione gratuitamente presso i punti di accoglienza dell'Ufficio del turismo.



MOTIVARE I BAMBINI A FARE LE ESCURSIONI / 7 TECNICHE INFALLIBILI

È risaputo che l'escursionismo non ha limiti di età. Ma a volte è un po' complicato mettersi in marcia per i bambini più piccoli: "Quando arriviamo?", "Non ho voglia di camminare" o il famoso "Quanto manca?" Ecco alcune tecniche che potete sperimentare per diventare maestri nell'arte della negoziazione e riuscire nell'audace sfida di rendere l'escursionismo la loro attività (quasi) preferita!



① Preparate insieme l'escursione:

Preparazione dello zaino, lettura dell'itinerario previsto su una mappa e scelta degli obiettivi: il segreto è coinvolgerli, in modo da interessarli. Questo permetterà loro di avere un ruolo attivo nella gita e non di subirla!
Il giorno dell'escursione potreste lasciare loro la mappa!

② Scegliete un percorso facile

Breve e con un leggero dislivello, sarà perfetta per iniziare senza "traumatizzarli".

③ Fate delle soste!

Fate diversi tipi di pause: costruite un cairn, fate rimbalzare dei ciottoli sul fiume, cercate dei fiori e provate a riconoscerli, guardate con il binocolo...

④ Sfidateli al gioco dei cinque sensi:

La vista: sfidateli a individuare un animale o una pianta

L'olfatto: fate annusare loro la flora circostante

L'udito: ascoltate insieme il gorgoglio dell'acqua che scorre nel torrente o il fischio delle marmotte

Il gusto: assaggiate le fragole selvatiche che crescono sul ciglio del sentiero!

Il tatto: le mani nell'acqua gelida del torrente, nell'erba morbida del prato o sulla corteccia di alberi particolari: tante texture diverse e nuove.



⑤ La caccia al tesoro

Per i bambini più piccoli improvvisate un elenco di cose da trovare lungo il percorso: un fiore giallo, un sasso perfettamente rotondo, un bastone divertente, un albero sorridente...

⑥ Lo spuntino: il super-eroe dell'escursionismo

Avrà il dono di ridare energia ai vostri figli e può costituire un'altra argomentazione per andare a fare un trekking: "Bambini, vi va di andare a fare merenda vicino all'acqua, in mezzo al bosco? Potremmo costruire una diga!": BINGO!

⑦ Cheeeese! Scattate delle foto!

In genere è una cosa che adorano, soprattutto quando sono loro i fotografi. Potreste anche farne il tema dell'escursione e creare un album al vostro ritorno.



L'ESCURSIONE CON LA GUIDA / E A TEMA

Le escursioni in totale autonomia sono belle. Ma quelle con la guida sono ancora meglio. E un'escursione con la guida e a tema è doppiamente meglio!

Se avete dei dubbi, ecco sette argomenti che vi convinceranno.

1 / Riconoscere le specie

Sapreste distinguere un camoscio da uno stambecco? "Wow, che bel fiore! Davvero è una specie molto rara? Ma che cos'è?" Nuove informazioni a ogni passo grazie alla vostra guida! !

2 / Non perdetevi nulla!

Quattro occhi buoni sono meglio di due. Osserverete dei fenomeni che passerebbero completamente inosservati se foste da soli.

3 / Lezione di orientamento

Imparate a orientarvi durante le escursioni.

4 / Corso accelerato sulla destinazione delle vostre vacanze

Grazie alla vostra guida, che conosce il posto come le sue tasche, la storia della regione non avrà più segreti per voi!

5 / Imparare in famiglia

La vostra guida è una vera e propria enciclopedia ambulante e sarà in grado di raccontarvi tutto sulla vita della marmotta nel corso dell'anno, spiegandovi la rarità di alcuni incontri con animali e piante, il che renderà le vostre escursioni entusiasmanti e, quando tornerete a scuola, la maestra rimarrà sbalordita!

6 / Fate escursioni in tutta sicurezza

Conoscenza del meteo, consigli personalizzati (equipaggiamento, adattamento allo sforzo e alle condizioni climatiche), gestione del rischio: tante conoscenze tutte da sviluppare!

7 / Siate voi stessi durante le escursioni

La vostra guida si adatterà al vostro livello e soprattutto ai vostri desideri. Ci sono svariati temi che vengono proposti per la gita: fauna, flora, degustazioni, tramonti, storie, laghi, passeggiate fotografiche, ecc.

I NOSTRI ACCOMPAGNATORI E LE NOSTRE GUIDE

- Montagne Liberté - +33 (0)6 15 07 28 85
- Montagne Mélézin - +33 (0)6 77 15 77 85
- Mont Epique - +33 (0)6 19 30 73 75
- Yapluka - +33 (0)6 52 96 14 55

L'ESCURSIONE / DIVERTENTE

LA PASSEGGIATA CON RACCONTO / NARRAMI UNA STORIA...

Spettacolo, passeggiata, fantasia e incanto saranno le parole chiave di questa attività tanto insolita quanto incantevole.

Entrate nel mondo magico e fiabesco della valle di Vars, guidati da un narratore che vi accompagnerà in un viaggio attraverso le sue meravigliose storie. Scoprirete tutti i segreti delle leggende, gli incontri con gli animali protagonisti delle storie e i tesori della natura per un perfetto connubio tra realtà e fantasia.

Una scusa perfetta per fare una passeggiata, partendo in famiglia sui sentieri circostanti per trasformare la vostra passeggiata in un vero e proprio spettacolo itinerante dal vivo.



PER PRENOTARE

- La Petite Histoire: +33 (0)6 51 86 70 03

L'ESCURSIONE CON I CANI / VISITA AL CANILE

A partire dagli 8 anni provate l'escursione con i cani con la vostra famiglia, una passeggiata accompagnata da un cane attaccato alla vita.

Ecco come si presenta:

Incontrate il vostro compagno di squadra del giorno. Vi verrà attribuito un partner peloso e vi verrà fornita tutta l'attrezzatura necessaria: cintura o imbracatura e guinzaglio con ammortizzatore.

Vi verranno forniti anche dei consigli sulla sicurezza dal musher prima della partenza. Un'escursione divertente sui Balcons de Vars che permetterà ai più giovani di smettere di "menare il can per l'aila" durante le gite! Perfetto per motivarli a fare trekking e per dare una dimensione molto divertente alla gita, con in opzione una visita completa del canile per sapere tutto sulla vita dei cani a livello quotidiano!

Appuntamento al Lac de Peyrol.

Escursione con i cani al mattino dalle 9:30 alle 12:00 e visita al canile nel pomeriggio dalle 14:30 alle 16:00.



PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

- Mush&co: +33 (0)6 48 39 29 66

L'ESCURSIONE / DIVERTENTE

TUTTE LE DIREZIONI / I PERCORSI DI ORIENTAMENTO

Una mappa, una bussola, gli occhi spalancati alla ricerca della segnaletica, il tutto in un'oasi naturale.

Mettete alla prova il vostro senso dell'orientamento e il vostro spirito di squadra in famiglia cercando la segnaletica presente lungo i vari percorsi proposti.

Ce ne sono otto e sono adatti al vostro livello: Facile, Intermedio, Esperto.

Qui si riparte dalla base per non perdere l'orientamento: una mappa, dei sentieri, tanto spirito di osservazione e curiosità.

Un'attività perfetta per staccare la spina e godersi una passeggiata (o una corsa!) in montagna divertendosi.

- **Au Val d'Escreins:** tre percorsi gratuiti di ogni livello. Le mappe e le bussole disponibili presso lo chalet di accoglienza che si trova presso il parcheggio principale della riserva.
- **Dalla cima della seggio-cabinovia di Chabrières:** tre nuovi percorsi accessibili fin dalla più tenera età (3-4 anni).
- **Dalla cima della seggiovia di La Mayt:** due percorsi per gli esperti.

Le mappe e le bussole per questi cinque nuovi percorsi, con partenza dalla cima degli impianti di risalita, possono essere ritirate gratuitamente presso la biglietteria ai piedi degli impianti al momento dell'acquisto del vostro biglietto.



I PERCORSI / DI INTERPRETAZIONE

Un must della vostra estate a Vars è costituito dai due percorsi a tema, detti "di interpretazione", che sono stati sviluppati per girovagare in modo istruttivo in famiglia grazie ai cartelli esplicativi installate lungo ogni percorso. Camminerete in compagnia di un pastorello chiamato "Pt'it Louis" e del suo pastore dei Pirenei "Caillou", che condivideranno con voi le loro conoscenze.



• Sentier de la Forêt des Escondus:

Completamente dedicato alla scoperta della flora e della fauna circostanti, vi permetterà di partire alla scoperta degli animali: marmotte, lepri, lepri bianche, scoiattoli o cinciallegre non avranno più segreti per voi. Scoprirete anche le specie di alberi che vi circondano e imparerete a riconoscere le orme degli animali.

- Partenza: cima della seggio-cabinovia di Chabrières
- Arrivo: ai piedi della seggio-cabinovia di Chabrières
- Accessibile dai 3 anni di età
- Distanza: 2,8 km
- Dislivelli: 380 m D- / 20 m D+
- Durata: 1 ora



• Sentier de la Reine

Passeggiate sotto l'occhio vigile della "Reine Eyssina", la montagna emblematica di Vars, su questo sentiero educativo alla scoperta della storia di Vars, della sua geologia e della sua pastorizia.

Diventerete anche degli esperti sulla neve artificiale e sulle riserve collinari.

Sarà presente anche la fauna selvatica per sapere tutto sull'aquila reale, sullo stambecco, sul camoscio o sul lupo.

- Partenza: cima della seggio-cabinovia di Chabrières
- Arrivo: Col de Vars
- Accessibile dai 5 anni di età
- Distanza: 5,5 km
- Dislivelli: 260 m D- / 174 m D+
- Durata: 2 ore
- Ritorno a Vars les Claux a piedi: 1h15 o con la navetta gratuita (informatevi sugli orari)

TOMMY  HILFIGER

IMPACT

LA COLLECTION POUR HOMME



IL SENTIER / DIVERTENTE

LE SENTIER / DU TETRAS-LYRE

Nel cuore della Val d'Escreins seguite un percorso didattico fiancheggiato da leggi alla scoperta della fauna, della flora, della geologia e della storia locale: il suo habitat, le sue leggende... un'imperdibile escursione in famiglia a Vars!

Questo itinerario vi farà diventare degli esperti sulla **storia naturale e umana della Val d'Escreins**.

Ideale per giocare alla maestrina con i vostri figli, che vi bombardano di domande su ciò che li circonda: sarete imbattibili!

Tra le rovine del villaggio di Basse e Haute Rua, la cappella restaurata, la vegetazione golosa (amanti dei lamponi, preparate i cestini!), i nomi e le forme delle montagne circostanti, diventerete i genitori più informati del mondo, con in più una o due piccole leggende da raccontare per soddisfare la fantasia dei più piccoli.

Tutti i "perché" troveranno la loro risposta grazie a questo percorso che permette anche di attraversare un magnifico ambiente selvaggio, dove sicuramente vi imbatterete in qualche animale: di tanto in tanto le marmotte e i caprioli fanno capolino, così come i cavalli che vivono qui in totale libertà.



Scoprite la descrizione di questo itinerario nella Guida gratuita alle passeggiate facili e nell'apposito libretto botanico (in vendita)



MINI RIDERS / MEGA DIVERTIMENTO

PEDALATE / ACCOMPAGNATI

Scoprire, imparare, progredire, lanciarsi: gli istruttori di mountain-bike della stazione propongono delle uscite con guida, indipendentemente dal vostro livello, dalle vostre preferenze, dall'età dei vostri figli e dalla disciplina.

Nella Fun Zone è possibile essere assistiti **fin dalla più tenera età**.

Per i bambini dai 7/8 anni che già praticano il ciclismo, gli istruttori verificheranno il livello dei vostri piccoli ciclisti con vari workshop prima di percorrere il Bike Park sulle piste adeguate.

Grazie ai consigli tecnici e di guida i vostri figli aumenteranno il loro livello e la loro fiducia in se stessi: **la soluzione per imparare bene e migliorarsi rapidamente.**



FUN / ZONE

Ai **piedi della seggiovia di La Mayt**, scoprite i moduli in legno che consentono ai più giovani di acquisire equilibrio, manovrabilità e capacità di guida prima di lanciarsi sui sentieri del Bike Park.

Con i suoi woop, i moduli a doppia pendenza, le curve a gomito e le passerelle, quest'area è pensata sia per avvicinare i bambini alla mountain-bike e alla balance bike, sia per fare migliorare a livello tecnico i bambini più grandi su dei moduli divertenti.

Livello da facile a intermedio.

I bambini restano sotto la responsabilità dei propri genitori.



SULLA / MOUNTAIN BIKE

PRENOTATE LE VOSTRE SESSIONI

- Yapluka - +33 (0)6 52 96 14 55
- Montagne Mélezin - +33 (0)6 77 15 77 85



La mappa completa dei percorsi e delle piste per mountain-bike è disponibile presso l'Ufficio del turismo e presso le biglietterie degli impianti di risalita.

NOLEGGIATE LA VOSTRA MOUNTAIN BIKE

• Balance bike, mountain-bike dai 4-5 anni, elettrica da 1,30 m o full suspension: i nostri negozi partner sono al vostro servizio.

- Avalanche Ski Shop - +33 (0)4 92 46 52 07
- Eterlou Sports - +33 (0)4 92 46 62 87
- Intersport - +33 (0)4 92 23 53 64

UNA GIORNATA AL / BIKE PARK CON TUTTA LA FAMIGLIA

Focus sugli itinerari facili da scoprire con tutta la famiglia: niente più difficoltà tecniche, solo tanto divertimento e viste panoramiche.

VOGLIO SOLO / ITINERARI "VERDI":



• MATTINA / Con gli impianti di risalita

Con la seggio-cabinovia di Chabrières:

- pista verde "Caribou" (Enduro): 4 km / 370 m D-
- pista della "Découverte" (Downhill - DH): 3,4 km / 350 m D-
- pista "Squirrel" (DH): 850 m D- / 80 m D+

Con la seggiovia di La Mayt:

- nuova pista verde "Golden Green" (DH): 1,66 km / 220 m D-

• POMERIGGIO / in e-mountain bike sulle alture di Sainte-Catherine

Scambiate la vostra mountain bike con una mountain bike elettrica e partite nel cuore del Bois de la Pinée per un circuito ad anello sulle alture del villaggio di Sainte-Catherine.

- Itinerario "Farmers Track" (Cross-Country): 7 km / 250 m D+

MI LANCIO / SUGLI ITINERARI "BLU":

• MATTINA / DH

Con la seggio-cabinovia di Chabrières:

- pista dei Marmottons: 3,9 km / 360 m D

Con la seggiovia di La Mayt:

- pista Rainbow Line: 3,5 km / 600 m D-
- accesso alla pista Crazy Marmot: 2,3 km / 190 m D-

• POMERIGGIO / IN E-MOUNTAIN BIKE

- percorso "Forêt Blanche": 17 km / 700 m D +/-
- percorso "Green Valley": 18 km / 720 m D +/-



VOLETE / SCEGLIETE LA PEDALATA UN AIUTINO? / ASSISTITA!

MOUNTAIN BIKE / A PEDALATA ASSISTITA

Ecco alcuni argomenti che vi faranno scegliere sempre le mountain bike elettriche

- Potete scegliere tra diversi tipi di pedalata assistita per fare andare i muscoli... o meno!
- È un ottimo modo per tornare in sella dopo una lunga pausa.
- È l'ideale per fare sport in famiglia allo stesso ritmo.
- Potrete pedalare su (quasi) tutti i terreni e sarete in grado di scalare i pendii senza il minimo sforzo
- È un mezzo di trasporto dolce per scoprire Vars in modo alternativo.

VARS IN LUNGO E IN LARGO!

Godetevi la mountain bike in famiglia, qualunque sia il vostro livello. Scalerete in un attimo i pendii tanto temuti in precedenza.

Scegliete l'e-mountain bike per spostarvi tra i villaggi, per raggiungere la Val d'Escreins o percorrere i facili itinerari di Cross-Country che si affacciano sui villaggi.

Scoprite i percorsi dedicati a queste attività sulla mappa delle mountain bike disponibile presso l'Ufficio del turismo e ai piedi degli impianti di risalita.

PER NOLEGGIARE LA VOSTRA E-MOUNTAIN BIKE

- **Avalanche Ski Shop** - +33 (0)4 92 46 52 07
- **Eterlou Sports** - +33 (0)4 92 46 62 87
- **Intersport** - +33 (0)4 92 23 53 64

PER LE VOSTRE GITE CON LE GUIDE

- **Montagne Mélézin** - +33 (0)6 77 15 77 85
- **Yapluka** - +33 (0)6 52 96 14 55





LA VARS-EMBRUN / DALLE VETTE ALLA SPIAGGIA

Iniziare la giornata a 2.500 m di altitudine e concluderla sulla spiaggia di Embrun, il tutto senza toccare l'auto? È possibile grazie ai 32 km di discesa in mountain bike della Vars-Embrun!

Riservata a chi ha un discreto livello di mountain bike in montagna, questa discesa è un'esperienza che può essere condivisa e apprezzata sia da soli che con una guida.

ACCESSO:

seggiovia di La Mayt.

QUANDO:

tutti i giorni dal 6 luglio al 1° settembre 2024

IL RITORNO:

in navetta a pagamento (su prenotazione) - partenza alle 17:30 dal Plan d'Eau di Embrun. Circola tutti i giorni tranne la domenica, il lunedì e il martedì dal 10 luglio al 30 agosto 2024

I PUNTI FORTI:

la superba vista su Serre-Ponçon ed Embrun.

NON DIMENTICATE:

il picnic, il costume da bagno, il kit di riparazione e il kit di primo soccorso in caso di problemi.



Un opuscolo dedicato a questa discesa è disponibile ai punti di accoglienza dell'Ufficio del turismo: vi fornirà le informazioni e le tariffe degli impianti di risalita e delle navette.



PER NOLEGGIARE LA VOSTRA MOUNTAIN BIKE/E-MOUNTAIN BIKE

- Intersport - +33 (0)4 92 23 53 64
- Eterlou Sports - +33 (0)4 92 46 62 87
- Avalanche Ski Shop - +33 (0)4 92 46 52 07

cairn-sport.com

PROTECT
YOUR ADVENTURE



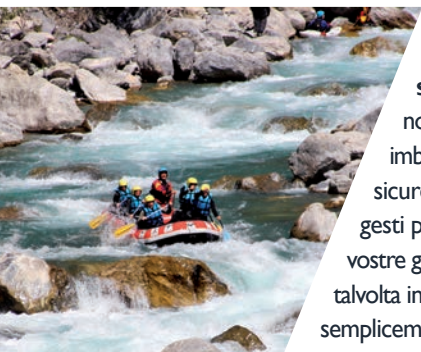
UN'ESTATE

DI ATTIVITÀ



LE VOSTRE ATTIVITÀ / SULLE ACQUE IMPETUOSE

GLI IMPERDIBILI / RAFTING

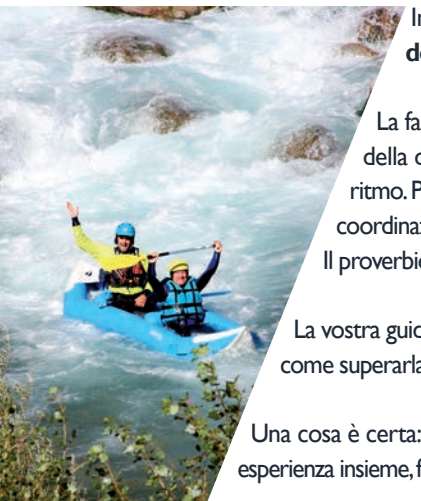


Sul fiume **Durance con tutta la famiglia**, sulla **Guil in modalità più sportiva** o sull'**Ubaye per il suo lato selvaggio**, fate il pieno di emozioni facendo rafting guidati dai nostri professionisti. Basta saper nuotare, salire a bordo della stessa imbarcazione e seguire le istruzioni: avanti a sinistra, indietro a destra, sicurezza! Un vero e proprio esercizio mentale che guiderà i vostri gesti per portare la vostra imbarcazione lungo questi fiumi mitici. Le vostre guide vi assicureranno una **discesa divertente e piacevole** che talvolta include dei **piccoli giochi di equilibrio e di entrata in acqua**: semplicemente imperdibile.

PER PRENOTARE

- **Adelante Rafting** - +33 (0)4 92 45 40 54
- **Nomad River School** - +33 (0)785 24 11 49
- **La Vague Rafting** - +33 (0)6 32 62 44 10
- **Yapluka** - +33 (0)6 88 06 00 77

L'ALTERNATIVA / CANORAFI



Imbarco immediato sulla Durance in canorafi, un **gomme doppio divertente e maneggevole**.

La famosa **onda di Rabioux** promette un ottimo inizio fragoroso della discesa: è LA grande onda della gita e vi farà subito prendere il ritmo. Per superarla senza cadere in acqua avrete bisogno di una buona coordinazione con il vostro compagno di vita e di squadra in acqua. Il proverbio "siamo tutti sulla stessa barca" non è mai stato così vero!

La vostra guida sarà al vostro fianco per superarla, dandovi il ritmo, consigli su come superarla senza difficoltà e vi mostrerà la strada giusta da seguire.

Una cosa è certa: uscirete da questa esperienza insieme, fradici, ma più forti!

PER PRENOTARE

- **La Vague Rafting** - +33 (0)6 32 62 44 10
- **Yapluka** - +33 (0)6 88 06 00 77
- **Adelante Rafting** - +33 (0)4 92 45 40 54

COME UN PESCE NELL'ACQUA / PROVATE LA MARCIA ACQUATICA

Muta e calze in neoprene, scarpe da ginnastica e casco: ecco il vostro equipaggiamento per scoprire la marcia acquatica! L'unico requisito è sapere nuotare per camminare nel torrente, fare il bagno nelle vasche e persino fare qualche tuffo e scivolata sugli scivoli naturali!

Arrampicatevi sui massi lungo il percorso e trovate il vostro equilibrio su questo terreno ripido e scivoloso, attraversate persino una grotta per un assaggio di speleologia! Il terreno ideale per vivere un'avventura in famiglia.

Nel cuore del canyon sarete sotto lo sguardo delle scogliere che si trovano su entrambi i lati. Un ambiente eccezionale per un'attività insolita da non perdere.

Durata dell'attività: 1h30 di arrampicata tra terra e acqua nel cuore del torrente Couleau.

PER PRENOTARE

- **Yapluka** - +33 (0)6 88 06 00 77
- **Adelante Rafting** - +33 (0)4 92 45 40 54
- **La Vague Rafting** - +33 (0)6 32 62 44 10



UN INDIANO NELLA DURANCE / BATTESIMO IN KAYAK

Provate l'imbarcazione fluviale per eccellenza: il kayak!

Iniziate a familiarizzarvi con l'imbarcazione in vasca. Poi imparate a "leggere" il fiume, a scoprire le **manovre di base, l'equilibrio del kayak e i principi di sicurezza**. Tante sessioni di apprendimento che vi daranno la sensazione unica di scivolare.

Sono **disponibili dei corsi anche** per andare oltre. Sarete i capitani della vostra imbarcazione, che navigherà in un ambiente degno dei più bei video della disciplina.

Un'altra alternativa da provare: il **kayak doppio con la guida!**

PER LANCIARSI

- **NoMad River School** - +33 (0)7 85 24 11 49
- **La Vague Rafting** - +33 (0)6 32 62 44 10



L'ARRAMPICATA / IN TUTTE LE SUE FORME



PROVATE LA / VIA FERRATA

Accompagnati da professionisti della montagna, partite all'assalto di itinerari predisposti nelle pareti rocciose e dotati di specifici elementi metallici per aiutarvi a progredire. I dintorni di Vars offrono magnifiche vie ferrate, a volte affacciate sui fiumi e altre volte nel cuore delle vallate, sempre con una vista straordinaria. I consigli della vostra guida saranno preziosissimi per scoprire questo sport d'arrampicata accessibile e divertente.

PER ACCOMPAGNARVI

- Pure - +33 (0)6 01 74 47 77
- Mont Epique - +33 (0)6 19 30 73 75

ARRAMPICATA / IN AMBIENTE NATURALE

Bambini e genitori scopriranno le gioie dell'arrampicata sulle alture di Vars, nel cuore della montagna.

Questa attività, ideale per tutta la famiglia, vi garantirà dei ricordi indimenticabili e vi farà affrontare una serie di sfide insieme.

Perfetto per la coesione!



ARRAMPICATA / BOULDERING

Se siete alle prime armi con l'arrampicata, potete iniziare con il bouldering, che consiste nell'arrampicarsi senza corda fino a un'altezza di circa 2-3 metri. Dei tappeti attutiranno le vostre eventuali cadute.

Giocoso e multilivello, il bouldering vi permetterà di lanciaarvi con calma nell'arrampicata a Vars, sperimentando allo stesso tempo le sensazioni dell'alpinista. Attenzione: ne sarete rapidamente conquistati!



ARRAMPICATA / ARRAMPICATA ARTIFICIALE

Partite per affrontare le più belle arrampicate artificiali della regione con una guida alpina di Vars che conosce il posto come le sue tasche.

Tra **scoperta e perfezionamento**, i percorsi sono selezionati al momento a seconda del vostro livello e dei vostri obiettivi, sia che si tratti della vostra prima volta, sia che siate abituati alle arrampicate artificiali.

Apprendimento delle manovre di sicurezza e di tutti gli aspetti legati alla tecnica dell'arrampicata artificiale, dalla preparazione a una serie di calate in corda doppia e alla creazione di soste: la vostra guida farà di voi degli esperti!

PER PRENOTARE LA VOSTRA GITA

- Mont Epique: battesimo e perfezionamento in bouldering e arrampicata artificiale - +33 (0)6 19 30 73 75
- Pure: battesimo e perfezionamento - +33 (0)6 01 74 47 77

CAVALCATE LA "CRESTA" DELL'ONDA / PROVATE L'ALPINISMO

Questo sport è riservato ai buoni camminatori. Ed è giunto il momento di lanciare la sfida del battesimo di alpinismo ai vostri adolescenti. Vale davvero la pena di praticare questa attività, che non smetterà di rafforzare i vostri rapporti.

In programma:

- scoperta dell'attrezzatura
- apprendimento delle tecniche di passaggio su vari terreni
- l'assicurazione e le cordate
- talvolta una notte in rifugio e una partenza all'alba con la lampada frontale

Tante esperienze ed emozioni da vivere al centro di un ambiente eccezionale.



POUR SE LANCER

• Mont Epique: 06 19 30 73 75

PERCORSO / DI TREE-CLIMBING NEL BOSCO

Arrampicatevi come Tarzan su oltre 20 percorsi di ogni livello nel cuore del bosco.

L'attività per famiglie per eccellenza, con **250 stazioni** totali tra cui scegliere suddivise su 3 percorsi introduttivi, 5 aree per i più piccoli (dai 2 ai 5 anni), 4 percorsi per bambini e 8 percorsi per adulti. Sarete i re della giungla!



PER LANCIARSI

• Indiana Forest - +33 (0)6 09 52 35 62

ATTREZZATURE / PER IL TEMPO LIBERO

BOB SU ROTAIA / DU CARIBOU

Accessibile dai 3 anni di età (accompagnati da un adulto), è senza dubbio l'attrazione principale per tutta la famiglia.

Per la vostra prima discesa avrete il controllo totale della vostra velocità. Mani sui freni, imparate a conoscere e a padroneggiare con calma il vostro slittino.

Nel secondo round lasciate sempre più i freni e affrontate le curve sempre più velocemente. Terzo passaggio: a tutto vapore! Non è una cosa per i deboli di cuore. Aumentate la velocità per aumentare le emozioni! Il risultato sarà una dipendenza degna di un vero parco a tema. Potrete anche portare a casa una vostra foto ricordo.



Apertura dalle
dalle 10:30 alle 12:30
13:30 alle 18:30
dal 6 luglio al 1° settembre 2024

INFORMAZIONI

• Sem Sedev - +33 (0)4 92 46 51 04



TENNIS / FATE UN BREAK



Racchetta in mano, scarpe da ginnastica ai piedi e una volontà di ferro: date inizio a dei set indemoniati! Rafa e Djoko devono stare attenti!

Se praticate il tennis, affittate il **campo da tennis di Vars Sainte-Marie** per mantenere il ritmo con gli amici o la famiglia. Grazie alla tariffa oraria o all'abbonamento annuale i vacanzieri e i residenti potranno venire a colpire qualche pallina in totale serenità.

PER AFFITTARE IL CAMPO

• Vars Town Hall - +33 (0)4 92 46 50 09

NUOVO / PERCORSO SPORTIVO

*La vostra nuova sfida estiva in famiglia!
Chi sarà il più agile tra i bambini e i genitori?*



Dirigetevi sulla cima della seggio-cabinovia di Chabrières per una sessione di sport in famiglia e in quota. Disporrete di una decina di stazioni su un tracciato di circa 250 metri su cui potrete mettere alla prova tutti insieme il vostro equilibrio, la vostra velocità, la vostra flessibilità e, più in generale, la vostra forma in un ambiente magico!

INFORMAZIONI

Accessibile tramite la seggio-cabinovia di Chabrières aperta tutti i giorni dal 6 luglio al 1° settembre dalle 9:30 alle 12:30 e dalle 13:30 alle 16:45.

PISCINA / NOVITÀ 2024

Scoprite la nuovissima piscina, completamente ristrutturata, nel cuore di Vars les Claux, nel settore Point Show.

La nuova piscina vi aspetta per fare qualche vasca, tenervi in forma, fare divertire i vostri figli oppure oziare nel solarium con vista sull'Eyssina.

La sua vasca di 20 metri e i suoi giochi d'acqua per bambini permetteranno a tutta la famiglia di concedersi una pausa rilassante dopo delle belle giornate di trekking e altre attività.



INFORMAZIONI

• vars.com
• +33 (0)4 92 46 69 54



A TERRA / O IN ARIA

NOVITÀ 2024 / VARS MOUNTAIN KART

Scoprite la nuova attività all'aperto di Vars lungo un percorso di 3 km, che parte dalla cima della seggio-cabinovia di Chabrières: il Vars Mountain Kart.

Condividete l'adrenalina di una discesa divertente e accessibile in famiglia o con gli amici. L'unico requisito è di essere alti almeno 1,40 m e di essere accompagnati da un adulto se avete meno di 16 anni.

In programma: noleggio del kart, briefing sulla sicurezza e equipaggiamento prima di salire con la cabina fino alla cima della seggio-cabinovia e di sfrecciare giù per i 350 metri di discesa del percorso dedicato.

Un'esperienza unica da non perdere!

Attenzione: una volta arrivati giù non riuscirete a resistere all'irresistibile tentazione di risalire!



SI PARTE!

• **Si consiglia di prenotare** - +33 (0)6 26 40 39 37

Punto di noleggio: ai piedi della seggio-cabinovia di Chabrières

Aperto dal 6 luglio al 1° settembre durante l'orario di servizio dell'impianto di risalita
(ultima discesa alle 16:15)

ESCURSIONISMO / IN QUAD

E perché non provare un altro tipo di escursione, quella in quad?

Al volante del vostro quad biposto 4x4 di ultima generazione partire all'avventura lungo i sentieri di Vars accompagnati da una guida professionista.

Questa attività, accessibile a partire dai 12 anni di età per il passeggero, è l'ideale per condividere un momento indimenticabile tra genitori e figli!

Padroneggiate il vostro veicolo ed esplorate la montagna come non avete mai fatto prima percorrendo degli itinerari adeguati.

Sensazioni forti garantite!

PER LANCIARSI

• **Aventures Sensations** - +33 (0)6 08 63 95 66



PARAPENDIO / 1, 2, 3, VOLATE!

Scoprite il parapendio con un professionista e non guarderete più la montagna con gli stessi occhi, ve lo garantiamo!

Scoprite le diverse opzioni di **volo in tandem**: dalla scoperta più o meno sportiva della durata di circa 20-30 minuti fino all'evasione totale da un'ora di volo (a seconda delle condizioni).

Anche i bambini più piccoli possono partecipare (**dai 4 anni d'età, 20 kg**). Non c'è niente di più facile per convincerli: vi basterà dire loro che faranno come Skye nel cartone animato "Paw Patrol" e il gioco sarà fatto!

Esistono anche dei **corsi introduttivi e di perfezionamento**.

PARTIRE PER UN'ESCURSIONE

• **Tête en l'air** - +33 (0)7 72 26 33 22



ANCHE IN FAMIGLIA / TUTTO IL BENESSERE



NUOVO SENTIERO / BENESSERE DE LA MARMOTTE

Un nuovo percorso tematico sviluppato quest'estate, il sentiero del benessere de la Marmotte, è rivolto a tutti coloro che vogliono fare "una pausa" per il tempo necessario a una passeggiata facile in alta quota.

Situato in cima alla seggio-cabinovia di Chabrières, dispone di 5 stazioni in cui grandi e iccino potranno riconnettersi con la natura. Dei pannelli esplicativi vi spiegheranno l'utilizzo delle stazioni, lasciandovi liberi di dare libero sfogo ai vostri desideri e alle vostre sensazioni.

Tutta la famiglia potrà stare al gioco il tempo di una meditazione o di un po' di yoga, di un esercizio di respirazione o dell'ascolto della natura grazie, in particolare, a una sorprendente tromba auricolare.

Ideale per ridurre al minimo la tensione e fare scoprire ai vostri figli il potere della natura al servizio del benessere.

- Un percorso ad anello di 600 m accessibile tramite la seggio-cabinovia di Chabrières
- 5 stazioni: zona siesta (amaca) / zona di ascolto (tromba auricolare) / Zona di respirazione / Zona di meditazione ying yang (yoga)



CI SI / RILASSA!

Ecco alcune idee per accordarvi una pausa benessere durante il vostro soggiorno in famiglia, con o senza i bambini!

UNA SESSIONE DETOX / ALL'HAMMAM



Una luce soffusa, un calore rilassante, un profumo di luoghi lontani, un silenzio salutare e un benvenuto gentile, a immagine del momento che state per vivere: una sessione di hammam.

I nostri professionisti vi guideranno attraverso questa parentesi di relax: gestione del tempo trascorso all'hammam, pulizia con il sapone nero, gommage con metodo orientale, impacchi e massaggi.

FISSATE UN APPUNTAMENTO

- Spa Nuxe-hôtel 16-150 - +33 (0)4 92 46 54 72

MASSAGGI / E RELAX



Qui a Vars scoprite delle esperienze di benessere dalle molteplici virtù. Massaggi da vivere come dei per il corpo, ma soprattutto per la mente.

Massaggio tradizionale thailandese, ayurvedico, riflessologia plantare, drenaggio linfatico oppure Shiatsu... sentite i benefici di questi momenti fuori dal tempo: sciogliete le tensioni, accelerate il recupero, tonificate la pelle, stimolate la circolazione e rafforzate il sistema immunitario. Ma soprattutto unite corpo e mente.

A Buono a sapersi: i massaggi benessere sopra elencati non sono terapeutici.

PER PRENOTARE

- Espace cocoon - +33 (0)6 83 60 91 25
- Mylène Larcher - +33 (0)4 92 50 23 11
- Spa Nuxe-hôtel 16-150 - +33 (0)4 92 46 54 72
- Massages intuitifs - +33 (0)7 86 72 54 78

TRATTAMENTI / À LA CARTE

I centri benessere vi offrono una pausa relax per rispondere alle vostre esigenze del momento.

Grazie a prodotti accuratamente selezionati e specifici per i diversi trattamenti potrete comporre il vostro viaggio sensoriale.

Dei trattamenti su misura per le vostre esigenze, delle infrastrutture che vi incoraggiano a lasciarvi andare e dei team al vostro servizio: **trattamenti per il viso, trattamenti per il corpo, massaggi classici e sportivi, gommage...** Prendetevi il tempo di scoprire dei servizi à la carte.



PER PRENOTARE

- Espace cocoon - +33 (0)6 83 60 91 25
- Mylène Larcher - +33 (0)4 92 50 23 11
- Spa Nuxe-hôtel 16-150 - +33 (0)4 92 46 54 72

NEL FRATTEMPO / PER I VOSTRI FIGLI

Un'uscita in mountain bike sotto la supervisione dei nostri professionisti: per un'introduzione alla guida, la scoperta delle piste per principianti o una sessione di perfezionamento per migliorarsi a tutta velocità!

Una sessione di arrampicata: non c'è niente di meglio per soddisfare i desideri delle vostre scimmiette!

Vi ricordiamo che all'Ufficio del turismo è disponibile un **elenco delle babysitter.**

RILASSARSI / A VARS

AL / CINEMA

Un po' di cultura durante il vostro soggiorno!



Se siete dipendenti dalla vostra serata cinema settimanale, sia che piova sia che vogliate semplicemente rilassarvi, lasciatevi tentare da un buon film al cinema di Vars e dalle "merende cinematografiche" proposte nel corso dell'estate: una sessione cinematografica per un pubblico giovane con torta e bevanda, per giunta!

PROGRAMMA E ORARI

- Cinéma le Méléze -+33 (0)4 92 23 60 95

A / PESCA

Avete voglia di pescare una trota? Scoprite o riscoprite la pesca in alta quota.



A Vars è possibile visitare il **Lac Napoléon** e il **Lac de Peyrol** per una piccola battuta di pesca in un ambiente idilliaco.

Potrete richiedere una **licenza di pesca** presso l'Ufficio del turismo e presso il gestore dell'attività con i cani da slitta al Lac de Peyrol. Quest'ultimo propone il prestito della canna da pesca e la vendita di esche!

Una guida di pesca è disponibile presso l'Ufficio del turismo per scoprire tutto quello che c'è da sapere su questa attività d'alta quota.

UNA PARTITA DI / BOCCE



Quando le Alpi incontrano il sud della Provenza le tradizioni salgono di quota e anche qui si gioca a bocce.

Troverete dei campi "facili" ed equipaggiati nei nostri villaggi di **Saint-Marcellin** e **Sainte-Marie**. E se voleste giocare in stile montano non dimenticate le vostre bocce quando andate a fare un picnic nella Val d'Escreins, ad esempio. Tirate fuori i vostri set di bocce, che ne dite?

CHÈVRERIE / DE LA FONT SANCTE

Vi faranno impazzire!

Immergetevi nel mondo delle capre con un'esperienza insolita di prima mattina. Osservate la mungitura delle capre nel loro ambiente naturale nel cuore degli alpeggi. Alle 6 di mattina, dal mercoledì alla domenica, vi danno appuntamento al fresco delle alture di Saint-Marcellin scoprire il dietro le quinte di una professione tanto appassionante quanto intensa, dall'allevamento alla produzione di pregiati formaggi locali.



MAGGIORI INFORMAZIONI

- Chèvrerie de la Font Sancte
+33 (0)6 35 50 24 29

Visita con prenotazione obbligatoria. Massimo 10 persone.

Accesso in auto dalla strada forestale sotto Saint-Marcellin, fino al bivio di Risoul (fine della strada asfaltata). Il parcheggio è autorizzato a condizione che non intralci il traffico - Attenzione: accesso difficile in alcuni punti. Poi una passeggiata di 15 minuti fino all'alpeggio.

BIBLIOTECA / MEDIATECA

Leggere, imparare, scoprire e arricchirsi

Concedetevi un po' di tempo alla lettura durante il vostro soggiorno a Vars.

Alla biblioteca di Sainte-Marie disporrete di un'ampia scelta di libri e video grazie a un sistema di prestito da una settimana in su.

Romanzi, fumetti, letteratura per ragazzi, letteratura straniera o documentari... ogni membro della famiglia troverà di che soddisfare i suoi gusti letterari.

Aperta il mercoledì dalle 10:00 alle 12:00 e dalle 15:00 alle 17:00, il venerdì dalle 10:00 alle 12:00.



AVETE DOMANDE?

- Biblioteca Maison Chastan
+33 (0)6 92 54 10 76

EVENTI DELL'ESTATE / 1 GIORNO, 1 TEMA

Per tutta l'estate l'Ufficio del turismo di Vars propone un programma di eventi gratuiti per l'intrattenimento di tutta la famiglia.

BRINDISI DI BENVENUTO / OGNI DOMENICA

Tutte le domeniche alle **17:00 a Vars les Claux, vicino alla clinica**. Incontrate i fornitori di servizi della stazione, programmate le vostre attività, scoprite il programma degli eventi e condividete un brindisi di benvenuto vivace e stravagante!

LA SFIDA / DEL LUNEDÌ

Fate indossare le scarpe da ginnastica a tutta la famiglia e scatenatevi tutti insieme: passeggiate, tornei sportivi o persino un'introduzione alle "funny bikes".

IL MARTEDÌ / DEI RAGAZZINI

Una ludoteca, giochi in legno, laboratori creativi per bambini, danze o un quiz musicale scandiranno la giornata, che culminerà in uno spettacolo per i bambini alla fine del pomeriggio.

IL MERCOLEDÌ / NELLA NATURA

Scoprite Vars in modo alternativo: lettura del paesaggio, passeggiate nella natura o laboratori creativi sull'ambiente.

IL GIOVEDÌ / CI SI DIVERTE

Scoprite le attività da condividere con tutta la famiglia: laboratori creativi, attività ludiche e, alla fine della giornata, uno spettacolo, un concerto o una proiezione cinematografica all'aperto!

L'AVVENTURA / DEL VENERDÌ

Ogni venerdì sera vi aspetta una grande serata in stile canadese e vengono proposte delle conferenze culturali.

SPETTACOLI E MOMENTI SALIENTI / IN FAMIGLIA

13 LUGLIO / FESTA NAZIONALE

La vigilia del 14 luglio trascorrete la giornata con tutta la famiglia e godetevi una serie di attività per fare il pieno di divertimento. La sera si terrà il **ballo dei vigili del fuoco** con un chiosco e un barbecue. Continuate la serata con i **fuochi d'artificio** al ritmo di un **concerto** ricco di energia per fare ballare l'intera troupe.

27 E 28 LUGLIO / VARS MOUNTAIN TRAIL

L'EVENTO FESTEGGIA IL SUO 10° ANNIVERSARIO NEL 2024!

2 giorni di trail running in montagna, con 5 formati di gara.
(11 - 23 - 42 - 4 km e KV)

- Il formato di 4 km proposto **sabato 27 luglio** è il modo perfetto per lanciarsi nel trail e correre con tutta la famiglia. Questo **"Tour dei villaggi"**, con o senza prova a tempo e combinata con il biathlon vi condurrà nel cuore del patrimonio varsino

Tariffe: € 4 (senza prova a tempo) / € 6 / (prova a tempo + biathlon)

Biathlon dalle 14:00 - Inizio gara ore 16:00 / iscrizione obbligatoria.

- Si terrà anche un'introduzione gratuita al biathlon per tutto il fine settimana dell'evento nel villaggio della gara.

- Il sabato sera si terrà un "pasta party" aperto agli iscritti e seguito da un concerto aperto a tutti del gruppo "Folk You".

15 AGOSTO / FESTA DEL PATRIMONIO CULTURALE

Recatevi a Vars Sainte-Marie per la tradizionale celebrazione della santa patrona. Un vero e proprio festival popolare con **attività divertenti, laboratori sulla natura, un mercatino delle pulci, una visita del villaggio, la processione e la messa, il mercato dell'artigianato e dei sapori** nonché una fine giornata scandita da uno **spettacolo per ogni età, un concerto e i tradizionali fuochi d'artificio**.

MA ANCHE...



- Degli eventi sul patrimonio culturale con le associazioni Vars.
- Delle animazioni gratuite tutti i giorni.
- Gli incontri astronomici dal 14 al 16 agosto e serate sullo stesso tema ogni mercoledì dal 17 luglio al 21 agosto.
- Le giornate nella Val d'Escreins il 17 luglio e il 7 agosto.

Scoprite tutte le informazioni sugli eventi nel programma settimanale degli eventi, disponibile in tutta la stazione e su vars.com



LA FESTA DELLA RANA / COSA FARE QUANDO PIOVE?

Catastrofe! Risveglio sotto il diluvio. Una pioggia incessante si abbatte su Vars.
«Cosa faremo tutti insieme oggi?», esclamate!

Faremo tutto il possibile per invertire la tendenza e farvi cominciare questa giornata piovosa col piede giusto!

6 IDEE ALL'UMIDO:



① Cosa c'è di meglio di un buon film sotto la pioggia? Andate al **cinema di Vars** per scoprire gli ultimi capolavori del grande schermo.

② Andate a mangiare in un buon ristorante! Tutti gli indirizzi giusti si trovano nella **guida Coup de Food**.

③ Pretty Woman vi dice qualcosa? Recatevi nei numerosi **negozi della stazione** per un bel momento di shopping e approfittate degli ottimi prezzi estivi!

④ Non lasciatevi abbattere! Andate ai villaggi di Vars con un buon ombrello ed **esplorate le strade in secondarie!**

⑤ Perché non fare un giretto in **rafting**? Tanto rimarrete comunque bagnati...

⑥ Fatevi una cultura! Visitate i **musei della regione!**



All'Ufficio del turismo troverete un elenco di idee di attività e luoghi da visitare in caso di maltempo

I DINTORNI / DA SCOPRIRE IN FAMIGLIA

Nel cuore delle Alte Alpi, il dipartimento più bello della Francia (sì, sì!), tradite la vostra stazione preferita il tempo di scoprire in famiglia le imperdibili attrazioni dei dintorni.

IL PATRIMONIO / CULTURALE

• Il villaggio di **Mont-Dauphin** e il suo forte di Vauban, classificato patrimonio mondiale dell'UNESCO (a 20 km da Vars).

i Trasformate la vostra visita alla Place Forte in un'avventura grazie alla nuova applicazione divertente "Les enquêtes immersives d'Anne Mésia" (Le indagini coinvolgenti di Anne Mésia).

• **Saint-Véran**, nel cuore del Queyras, il paese più alto d'Europa e completamente pedonale (a un'ora da Vars).

• **Le miniere d'argento** a l'Argentière-la-Bessée. Informatevi sugli orari della visita, da scoprire con tutta la famiglia (a 40 minuti da Vars).

• **Museo della moto a Saint-Paul-sur-Ubaye** (a 20 minuti da Vars).

• **Barcelonnette** e le sue sbalorditive ville messicane, una delle quali è aperta al pubblico: la Villa de la Sapinière, che ospita il museo della Valle, dedicato alla storia e alle tradizioni di Ubaye, e la Casa del Parco Nazionale del Mercantour (a 45 minuti da Vars).

LO / SPORT

• **Plan d'eau de Jausiers** (tra Saint-Paul e Barcelonnette) per un'introduzione al wakeboard (a 30 minuti da Vars).

• **Plan d'eau Eygliers** e la sua base di paddle (a 20 minuti da Vars).

L'IMPERDIBILE / SERRE-PONÇON

Il più grande bacino artificiale d'Europa è ricco di **spiagge**, escursioni in **barca**, un centro di **kite-surf** e il suo **Muséoscope** che ripercorre la storia della costruzione della diga di Serre-Ponçon e dei villaggi sommersi. Senza dimenticare il **Plan d'eau d'Embrun**. Proprio accanto, scoprite **Apiland**, uno dei più grandi spazi museografici agricoli in Francia dedicato all'apicoltura, al mondo delle api e dei comuni insetti da giardino.



UN'AREA PICNIC / UN'ATTIVITÀ

Ecco una selezione di luoghi incantevoli dove fare un picnic, da abbinare a un'attività da svolgere prima o dopo il pasto: una soluzione eccellente per godersi il paesaggio e proporre ai vostri bambini un'attività piacevole.



• VAL D'ESCREINS + PERCORSO DI ORIENTAMENTO

Per stuzzicare il vostro appetito provate uno dei 3 percorsi di orientamento della Val per rendere più divertente la vostra escursione. Poi pranzate in un'oasi naturale facendo un picnic o un barbecue.



• LAC DE PEYROL + VISITA AL CANILE

Il Lac de Peyrol è il luogo perfetto per una pausa pranzo bucolica. Potete continuare in modalità "slow" con una visita al canile e l'incontro dei cani da slitta.

COME ARRIVARE

• A piedi: il metodo di accesso da prediligere

- Seggiovia di La Mayt: itinerario "Sentier des Sagnes" (30 min.)
- Seggio-cabinovia di Chabrières: itinerario "Balcons de Vars" (1h15)
- Da Sainte-Marie attraverso la salita del "Sentier de Faudon" (2 ore)

• **In auto:** attraverso la foresta da Saint-Marcellin (accesso dal ponte sotto l'allevamento di capre, circa 10 minuti d'auto), fino alla fine della strada asfaltata al bivio verso Risoul. Fate attenzione, alcuni tratti sono difficili. Qui è possibile parcheggiare sul ciglio della strada, soggetto a disponibilità (poiché non è stato predisposto un parcheggio in questo luogo, vi invitiamo ad assicurarvi che il vostro veicolo non intralci in alcun modo il traffico). Poi proseguite a piedi fino al Lac (45 min.)

Attenzione: l'accesso in auto è possibile fino al lago, ma il percorso è estremamente insidioso e sconsigliato se non avete un 4x4 alto.

• CABANE DE LA PINÉE + PASSEGGIATA DIGESTIVA NEL BOSCO

L'accesso alla Cabane de la Pinée avviene attraverso le alture di Sainte-Catherine.

Ci vogliono circa 45 minuti per arrivare e un'ora e mezza di cammino completare il circuito ad anello.

Il sentiero si snoda tra pini e larici e non è raro imbattersi in caprioli e lepri. Un ottimo posto dove fare un picnic, da scoprire con tutta la famiglia.



• CABANE DE L'ECUELLE + PERCORSO DI INTERPRETAZIONE

Dopo una salita in seggio-cabinovia arriverete al punto di partenza del Sentier de la Reine.

Dirigetevi verso il Col de Vars su questo percorso punteggiato da cartelli esplicativi attraverso cui scoprire il territorio.

Prima di arrivare fate una deviazione verso la Cabane de l'Écuelle e godetevi il vostro picnic.



E PER PREPARARE IL VOSTRO PICNIC...

Scoprite tutti i negozi di alimentari partner nella guida **Coup de Food** disponibile all'Ufficio del turismo.



vars.com

CREDITI:

Rémi Morel / Scalphoto / Thibaut Blais / Alpes
Photographies / Léa Scappini / Envato / OT Vars
/ Prestatori di servizi partner / Pierre Barrot /
Images et Rêves.

PUBBLICAZIONE: Ufficio del turismo di VARS
Giugno 2024

PRODUZIONE: Syllys Design

STAMPA: Editions du Fournel

