

# Vars

LA FORÊT BLANCHE



# GUIDE

ÉTÉ 2023

# FAMILLE

LA FABRIQUE À SOUVENIRS

POUR TOUTE LA TRIBU

3 chalets

18 logements

Du T3 au T6



## CONTACT

06 59 77 64 17

t.suchier@groupe-valaize.com

www.familiainvestissements.fr  
contact@familia-concepts.com

# SOMMAIRE

## BESOIN D'INSPIRATION

- P.5** / L'office de Tourisme vous accueille
- P.6** / Profiter de Vars avec les enfants de moins de 5 ans
- P.7** / Explorer Vars avec les 6-12 ans
- P.9** / S'éclater à Vars avec les ados
- P.10 et 11** / Découvrir le Val d'Escreins
- P.12 et 13** / Avec les remontées mécaniques

## AUTOUR DE LA RANDO

- P.16** / Bébé part en vadrouille : nos conseils
- P.17** / Nos balades faciles en famille
- P.18 et 19** / Motiver les enfants à randonner : 7 techniques infaillibles
- P.20** / La randonnée accompagnée et thématisée

## LA RANDONNÉE LUDIQUE

- P.21** / Balade contée, cani-rando et visite de chenil
- P.22** / Parcours d'orientation
- P.23** / Sentiers d'interprétation
- P.25** / Le sentier du tétras-lyre

## AUTOUR DU VÉLO

- P.28** / Mini Riders, mega fun
- P.29** / Le Bike Park en famille
- P.30 et 31** / On opte pour l'électrique : trottinette et VTAE
- P.33** / Descente Vars > Embrun à VTT

## UN ÉTÉ D'ACTIVITÉS

- P.36 à P.39** / La «grimpe» dans tous ses états  
Via ferrata et escalade, alpinisme et accrobranche
- P.40 et 41** / Vos activités en eaux-vives : rafting, canoat, aquarando et kayak
- P.42 et 43** / Équipements de loisirs : luge sur rail, tennis et piscine
- P.45** / Randonnée en quad et parapente
- P.46** / Cinéma, pêche et pétanque
- P.47** / Chèvrerie, centre de loisirs et bibliothèque
- P.48** / Animations de l'été : 1 jour / 1 thème
- P.49** / Spectacles et temps forts en famille
- P.50 et 51** / Tout le bien-être, même en famille
- P.52** / Que faire quand il pleut ?
- P.53** / Les alentours de Vars à découvrir en famille
- P.54 et 55** / Un spot pique-nique + une activité



# BESOIN D'INSPIRATION POUR VOS VACANCES EN FAMILLE À VARS ?

**Voici le guide  
qui mettra à terre  
tous les préjugés  
qui avancent qu'à la  
montagne en été,  
on s'ennuie.  
Bien au contraire, en voici  
la preuve !  
Le plus dur sera de trouver le  
temps de tout faire !**

**En famille, répondez à l'appel de  
l'aventure et de la découverte.**



## L'OFFICE DE TOURISME DE VARS VOUS ACCUEILLE ET VOUS SOUHAITE LA BIENVENUE !

**ACCUEIL VARS LES CLAUX ET  
VARS SAINTE-MARIE**  
+33 (0)4 92 46 51 31  
info@otvars.com

**POT D'ACCUEIL :**  
Tous les dimanches à  
17h – Office de tourisme des Claux



### OUVERTURE :

Saison d'été du 1<sup>er</sup> juillet au 3 septembre : tous les jours de 9h à 12h et de 15h à 19h  
Hors-saison : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h.

### ACCUEIL RÉSERVE DE NATURE DU VAL D'ESCREINS

Parking de Basse-Rua  
Ouverture :

Saison d'été du 8 juillet au 2 septembre : Tous les jours de 9h à 13h et de 14h à 17h

Ce guide référence des activités proposées par les prestataires partenaires de l'office de tourisme de Vars, mais aussi les équipements de loisirs et sportifs accessibles en autonomie. L'ensemble des brochures des prestataires référencés est disponible à l'office de tourisme.

## PROFITER DE VARS / AVEC LES ENFANTS DE MOINS DE 5 ANS

### NOS IDÉES D'ACTIVITÉS

C'est bien connu, nos plus jeunes débordent d'énergie et ont soif de découverte et de sensations. Voici quelques idées pour que vos journées à Vars soient de vraies parties de plaisir.



### LUGE SUR RAIL

**Nul besoin de chercher le parc d'attraction le plus proche.** Vous avez ici la luge sur rail du Caribou qui donnera toute l'adrénaline nécessaire pour que vos minots soient ravis.

Les plus jeunes **dès 3 ans** seront accompagnés d'un parent pour cette descente endiablée mêlant virages en épingle, bosses, vagues, vrille et chicanes !

Grâce à l'auto-gestion de la vitesse de votre luge, vous vous adapterez très facilement aux envies de sensations de vos enfants, en toute sécurité !

*+ d'infos : rendez-vous page 42*



### PARCOURS ACCROBRANCHE

**Jouez-la comme Tarzan en plein cœur de la forêt des Escondus !**

Les tout-petits (**de 2 à 5 ans**) pourront crapahuter en toute sécurité dans les 5 espaces qui leur sont dédiés.

Les rois de la jungle, ce sont eux !

*+ d'infos : rendez-vous page 39*

### MAIS AUSSI

Les sentiers d'interprétation pour balader de façon ludique

## EXPLORER VARS / AVEC LES 6-12 ANS

### CHÉRI, J'AI DIVERTI LES GOSSÉS !

Quand les parents aiment, les enfants adorent ! Voici une sélection d'activités accessibles aussi bien aux petits qu'aux plus grands.

### ESCALADE

**C'est bien connu, les talents d'escaladeurs de nos enfants sont innés !** Tous les parents ont des exemples de crapahutage de tables, meubles, cabanes et autres murets un peu partout dans la maison ou dans le jardin, non pas sans quelques frayeurs.

Avec l'initiation à l'escalade, ne voyez que des avantages : l'apprentissage des bons gestes, de la technique, le gain de sécurité, la pratique en pleine nature et le partage d'une super activité avec vos petits singes.

*+ d'infos : rendez-vous page 37*



### FUN ZONES VTT

En plein cœur de la station, enfourchez en famille votre « deux-roues » et **parcourez les différents modules** en bois à votre disposition : accessibles en draisière pour les tout-petits et à VTT pour les plus grands, travaillez votre pilotage quel que soit votre âge et niveau.

*+ d'infos : rendez-vous pages 28 et 29*



### MAIS AUSSI

L'initiation kayak, la via ferrata, la cani-rando ou encore les spectacles et animations de la semaine !



# YA PLUKA

OUTDOOR ACTIVITIES

**RANDONNÉE - VTT/VTTAE - RAFTING - AQUARANDO - CANORAF**



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

VTT / VTTAE : 06 65 73 01 11

Randonnée et VTT : 06 52 96 14 55

[www.yapluka-05.fr](http://www.yapluka-05.fr)

## S'ÉCLATER À VARS / AVEC LES ADOS

### OBJECTIF FUN

Faites de vos vacances à Vars avec vos ados une parenthèse de plaisir, de sensations et de nouvelles expériences.



### RAFTING

Côté sportif, le rafting est idéal pour faire le plein de sensations. Le défi à relever sera de taille : Une rivière à l'eau très froide, des vagues, une petite embarcation... mais pas de stress ! Vous serez équipé avec tout le matériel adapté, vous serez encadré avec un professionnel super sympa et vous serez proposés plein de petits jeux d'eau sur la rivière : la promesse d'un souvenir inoubliable et la fierté du défi relevé. Parfait pour la confiance.

+ d'infos : rendez-vous pages 40 et 41



### VTT SUR LE VARS BIKE PARK

Casque vissé sur la tête, protections bien accrochées, VTT enfourché : c'est parti pour des sessions de ride d'anthologie. Quel que soit le niveau de votre « super-rider », le Bike Park propose différents itinéraires et pistes pour parcourir le domaine. Le must : le stage VTT pour -presque- passer pro à la fin des vacances.

+ d'infos : rendez-vous pages 28 et 29

### MAIS AUSSI

La randonnée en quad, le parapente ou encore l'accrobranche !

# DÉCOUVRIR / LE VAL D'ESCREINS

La réserve de nature du Val d'Escreins, à 20 minutes de Vars et accessible en navette gratuite, est tout simplement l'immanquable de votre séjour.

En famille, vous ferez le plein d'activités nature au cœur d'un site absolument splendide.

## UNE JOURNÉE AU VAL



### LE MATIN / ON BALADE

La journée commence par une petite balade facile depuis le parking principal du Val. En amont ou en aval, vous aurez le choix entre 2 boucles simples et rapides pour vous familiariser avec les lieux : **Le Tour du Val et la cabane de Chalances.**

Si vous êtes la famille de super randonneurs, partez plus tôt et offrez-vous l'aller-retour jusqu'à l'oratoire !



### LE MIDI / ON SE REGALE

Vous aurez l'embarras du choix pour votre pause déjeuner : **en terrasse au Refuge** ou en mode **pique-nique** à peu près là où vous voudrez ! Des tables sont à votre disposition si vous n'avez pas prévu la couverture à carreaux. Vous pourrez également **faire cuire vos grillades dans l'une des 33 places à feu de la réserve !** (Emmenez votre grille et vérifiez bien s'il n'y a pas d'interdiction temporaire de feu !)

### L'APRES-MIDI / ON S'ORIENTE

Pour digérer votre repas, rien de mieux que de s'activer avec les **parcours d'orientation** du Val. Au nombre de 3, vous choisirez votre niveau en fonction de vos envies et du temps dont vous disposerez. Les cartes et boussoles sont à récupérer au chalet d'accueil situé au niveau du parking principal.



### LE SOIR / ON DORT EN TIPI

Tentez l'expérience insolite d'une **nuît en tipi !** Vous observerez les étoiles et troquerez le film du soir avec de fabuleuses histoires sorties tout droit de votre imagination : Tout simplement inoubliable.



Un dépliant dédié à la réserve de nature du Val d'Escreins est disponible aux points d'accueil de l'office de tourisme.



# AVEC LES REMONTÉES MÉCANIQUES !

## GRÂCE AU TÉLÉMIX / JE PEUX...

- Tourner sur la **piste verte de descente (DH) VTT** : la «**Décou'verte** », mais aussi sur l'**itinéraire facile «Caribou** » classé Enduro : idéal pour perfectionner votre technique et pilotage, mais aussi pour partager cette activité en famille !
- Accéder à une des deux **Fun Zones VTT** de la station : Située juste au sommet, les plus jeunes s'éclatent en draisienne sur les modules en bois, et les plus grands aussi à VTT !
- Balader à pied et apprendre en famille grâce aux 2 nouveaux sentiers d'interprétation, dont les départs se situent au sommet de l'appareil.
- Découvrir **2 nouveaux parcours d'orientation** au départ du sommet du télémix, dont 1 spécialement conçu pour les enfants.



Ouvert tous les jours du 1<sup>er</sup> juillet au 2 septembre 2023  
de 9h15 à 12h30 et de 13h35 à 16h30

# AVEC LE NOUVEAU TÉLÉSIÈGE DE LA MAYT / JE PEUX...



- Accéder au **Lac de Peyrol** par un nouvel itinéraire pédestre facile d'1,8km, pour un pique-nique, une partie de pêche ou un coucou aux chiens de traîneaux ! Les **Balcons de Vars**, un itinéraire familial partagé piétons et VTT, vous remmènera jusqu'aux Claux par un petit sentier facile à la vue dégagée sur la vallée de Vars.

- Découvrir **2 nouveaux parcours d'orientation** au départ du sommet du télésiège.

- Accéder au départ de la fameuse **descente VTT Vars-Embrun** à réaliser en famille à la journée, sous réserve d'avoir déjà un niveau convenable à VTT.

- **Randonner depuis le sommet jusqu'à Sainte-Marie** par la piste forestière.

- Découvrir la nouvelle piste bleue VTT «**Rainbow Line** ».

### A SAVOIR

Le télésiège de la Mayt est accessible aux piétons et VTTistes uniquement à la montée.



Ouvert tous les jours du 8 juillet au 2 septembre 2023  
de 9h15 à 12h30 et de 13h35 à 16h30

L'ensemble des tarifs des remontées mécaniques est disponible sur [vars.com](https://vars.com), dans les points d'accueil de l'office de tourisme, ainsi qu'aux caisses.

# AUTOUR DE / LA RANDO



# BÉBÉ PART / EN VADROUILLE

## NOS CONSEILS

Partir en randonnée avec bébé ? Si vous êtes bien préparé, c'est possible et pas si compliqué. La randonnée est en fait une des premières activités outdoor qui peut être pratiquée en famille.

Lors de votre sortie, qui se voudra de **faible dénivelé**, de **courte distance** et **temps de marche**, votre enfant va expérimenter son autonomie, découvrir la flore et la faune, appréhender les terrains...les premiers pas vers la découverte !



### Quelques conseils :

- Équipez-vous d'un **bon porte-bébé** (à la location dans certains magasins) pour vadrouiller avec les plus jeunes en privilégiant les **sorties « à la fraîche » de bon matin ou en fin d'après-midi**, pour éviter les grosses chaleurs.
- **Ne lésinez pas sur les pauses** pour que votre petit explore à sa façon, l'environnement qui l'entoure.
- Prévoyez des **vêtements adaptés**, l'incontournable trio lunettes/casquette/crème solaire et un sac à dos intelligemment préparé pour palier à tout besoin (notamment eau, nourriture, petits bobos...)

## BON À SAVOIR

- Une navette gratuite vous permet d'atteindre les départs de certaines randonnées faciles. Vous pourrez redescendre tranquillement avec bébé.
- Évitez d'utiliser les remontées mécaniques avec bébé avant l'âge de 2 ans en raison de la prise d'altitude rapide.



*Profitez d'une balade pour ramasser ce que vous trouverez au sol (des morceaux de bois, des brindilles, des pommes de pins...) et cela avec modération !*

*Une fois rentrés à la maison, créez avec vos enfants ! **Invitez la nature dans votre déco** avec un bouquet forestier en bocal, un mobile en pommes de pins ou encore un miroir entouré d'une couronne de petites branches. Effet garanti !*

# NOS BALADES FACILES / EN FAMILLE

A Vars, nous vous avons préparé une sélection de balades adaptées, référencées dans le guide des balades faciles à faire en famille.

## LES POINTS FORTS DE CES BALADES :

- La plupart d'entre elles relie un village à l'autre par la montagne et des **sentiers accessibles**.
- Elles **n'excèdent pas 2h de marche** et sont de **faible dénivelé**.
- Vous pourrez aussi en découvrir au cœur de la réserve de nature du **Val d'Escreins** et en profiter pour déjeuner sur place en mode barbecue ou pique-nique.
- Certaines empruntent les remontées mécaniques, idéales pour prendre de la hauteur, découvrir une partie du domaine d'altitude et les nouveaux sentiers d'interprétation.



Le petit guide est à votre disposition gratuitement dans les points d'accueil de l'office de tourisme.



# MOTIVER LES ENFANTS À RANDONNER / 7 TECHNIQUES INFALLIBLES

C'est bien connu, il n'y a pas d'âge pour faire de la randonnée. Mais il est parfois un peu compliqué de se mettre en route pour les plus jeunes : « Je n'aime pas marcher ! », « c'est nul, on s'ennuie » ou encore le fameux « c'est loooooong ! »

Voici quelques techniques à tester pour passer maître dans l'art de la négociation et réussir le pari osé de faire de la randonnée leur activité (presque) préférée !



## ① Préparez ensemble la randonnée :

Préparation du sac, lecture de l'itinéraire prévu sur une carte et fixation des objectifs : Le tout est de les impliquer, donc de les intéresser. Ça leur permettra d'être acteur de la sortie et non de la subir !

Le jour de la randonnée, pourquoi ne pas leur donner la carte !

## ② Choisissez un itinéraire facile

Court et avec peu de dénivelé, ce sera parfait pour commencer sans les « traumatiser ».

## ③ Des haltes !

Variez les pauses : fabriquez un cairn, faites des ricochets dans la rivière, cherchez des fleurs et tentez de les reconnaître, regardez avec les jumelles...

## ④ Défiez-les au jeu des 5 sens :

**La vue** : lancez-leur le défi de repérer un animal ou un végétal

**L'odorat** : faites-leur sentir la flore environnante

**L'ouïe** : écoutez ensemble l'eau qui coule du torrent ou le sifflement des marmottes

**Le goût** : à vous les fraises des bois au bord du chemin !

**Le toucher** : les mains dans l'eau glaciale du torrent, dans l'herbe douce de la prairie ou encore sur l'écorce des arbres remarquables : autant de textures différentes et nouvelles.



## ⑤ La chasse aux trésors

Pour les plus jeunes, improvisez une liste de choses à trouver sur le chemin : une fleur jaune, un caillou parfaitement rond, un bâton rigolo, un arbre qui sourit...

## ⑥ Le goûter : super-héro de la rando

Il aura le don de booster vos enfants et peut constituer un autre argument infallible pour partir marcher : « les enfants, ça vous dit d'aller goûter au bord de l'eau, en pleine forêt ? on pourra faire un barrage ! » : BANCO !

## ⑦ Cheeeese ! Prenez des photos !

Généralement, ils adorent, surtout quand ce sont eux les photographes. Vous pourrez même en faire le thème de la rando en constituant un album au retour !



## LA RANDONNÉE / ACCOMPAGNÉE / ET THÉMATISÉE

La rando en autonomie, c'est bien. La rando accompagnée, c'est mieux. La rando accompagnée ET thématisée, c'est doublement mieux !

Si vous en doutez, voici 7 arguments pour finir de vous convaincre.

### 1 / Reconnaître les espèces

Sauriez-vous reconnaître un chamois d'un bouquetin ? « Whaou elle est sympa cette fleur ! Ah bon, c'est une espèce très rare ? Mais qu'est-ce que c'est ? » Une nouvelle info à chaque pas grâce à votre accompagnateur !

### 2 / Ne ratez rien !

2 bonnes paires d'yeux valent mieux qu'une. Vous observerez des phénomènes qui passeraient complètement inaperçus en autonomie.

### 3 / Leçon d'orientation

Faites l'apprentissage des repères en randonnée.

### 4 / Cours accéléré sur votre destination de vacances

Grâce à votre accompagnateur qui connaît le pays comme sa poche, l'histoire du territoire n'aura plus de secrets pour vous !

### 5 / Apprendre en famille

Véritable encyclopédie vivante, votre accompagnateur pourra, entre autres, vous raconter la vie de la marmotte tout au long de l'année, vous expliquer la rareté de certaines rencontres animales ou encore végétales...ce qui rendra vos randonnées passionnantes et à la rentrée des classes, la maîtresse d'école sera impressionnée !

### 6 / Randonnez en toute sécurité

Connaissance de la météo, conseils personnalisés (équipement, adaptation à l'effort et aux conditions climatiques), gestion des risques : autant de connaissances à développer !

### 7 / Randonnez comme vous êtes

Votre accompagnateur s'adapte à votre niveau et surtout à vos envies. Les thématiques proposées autour de la sortie sont multiples : Faune, flore, dégustation, coucher de soleil, conte, lacs, rando-photo, etc...

#### NOS ACCOMPAGNEURS ET GUIDES

- Montagne Liberté - 06 15 07 28 85
- Montagne Mélézin - 06 77 15 77 85
- Mont Epique - 06 19 30 73 75
- Yapluka - 06 52 96 14 55

## LA RANDONNÉE / LUDIQUE

### LA BALADE CONTÉE / RACONTE-MOI UNE HISTOIRE...

Spectacle, balade, imagination et féerie seront les maître-mots de cette activité aussi insolite qu'enchanteresse.

Entrez dans le monde magique et féérique de la vallée de Vars, guidés par un conteur qui vous fera voyager grâce à ses histoires merveilleuses.

A vous tous les secrets des légendes, les rencontres avec les animaux protagonistes des histoires et les trésors de la nature pour un mélange parfait entre le réel et l'imaginaire.

En parfait prétexte à la promenade, partez en famille sur les sentiers environnants pour faire de votre balade un vrai spectacle vivant itinérant.



#### POUR RÉSERVER

- La Petite Histoire : 06 51 86 70 03

### LA CANI-RANDO / VISITE DU CHENIL

Dès 8 ans, testez en famille la cani-rando, randonnée pédestre accompagnée d'un chien rattaché à la taille.

#### On vous dresse le tableau :

Rencontre avec votre co-équipier du jour. Votre binôme à poils vous est attribué ainsi que tout le matériel nécessaire : Ceinture ou baudrier et ligne de trait avec amortisseur.

Des conseils de sécurité vous seront également promulgués par le musher avant le départ.

Une randonnée ludique sur les Balcons de Vars qui permettra aux plus jeunes de ne plus « traîner la patte » en sortie !

Parfait pour les motiver à randonner et donner une dimension hyper ludique à la sortie, avec en option, une visite complète du chenil pour tout savoir sur la vie des chiens au quotidien !

Rendez-vous au Lac de Peyrol.

Canirando le matin de 9h30 à 12h et visite du chenil l'après-midi de 14h30 à 16h.



#### RÉSERVATION OBLIGATOIRE

- Mush&co : 06 48 39 29 66

# LA RANDONNÉE / LUDIQUE

## TOUS AZIMUTS / LES PARCOURS D'ORIENTATION

Une carte, une boussole, vos yeux grands ouverts à l'affût des balises, le tout dans un écrin de nature.

Testez vos capacités d'orientation ainsi que votre esprit d'équipe en famille en cherchant les balises installées sur les différents parcours proposés.

Ils sont au nombre de 7, dont 4 nouveaux et adaptés à votre niveau : **Facile, intermédiaire, expert.**

Ici, on reprend les bases pour ne pas perdre le Nord : une carte, des sentiers, de l'observation et de la curiosité.

Une activité parfaite pour déconnecter et balader (ou courir !) en montagne tout en s'amusant.

- **Au Val d'Escreins** : 3 parcours gratuits tous niveaux. Les cartes et boussoles sont disponibles au chalet d'accueil situé au niveau du parking principal de la réserve.
- **Depuis le sommet du télémix de Chabrières** : 2 nouveaux parcours, dont 1 spécialement pour les enfants.
- **Depuis le sommet du télésiège de la Mayt** : 2 nouveaux parcours.

Les cartes de ces 4 nouveaux parcours sont à retirer à la caisse au pied des appareils, au tarif de 2€/parcours.



## LES SENTIERS / D'INTERPRÉTATION

Grande nouveauté de cet été, 2 sentiers thématiques, dits «d'interprétation», sont à votre disposition pour balader en famille avec pédagogie grâce aux tables de lecture installées le long de chaque itinéraire. Vous marcherez en compagnie d'un petit berger prénommé «Pt'it Louis» et de son patou «Caillou» qui vous partageront leurs connaissances.



### • Sentier de la Forêt des Escondus :

Entièrement dédié à la découverte de la faune et flore environnante, vous baladerez à la découverte des animaux : Marmottes, lièvres, blanchons, écreuils ou encore mésanges n'auront plus de secrets pour vous. Vous découvrirez également les espèces d'arbres qui vous entourent et apprendrez à reconnaître les empreintes d'animaux.

- Départ : sommet du télémix de Chabrières
- Arrivée : Pied du télémix de Chabrières
- Accessible dès 3 ans
- Distance : 2,8km
- Dénivelés : 380m D- / 20m D+
- Durée : 1h



### • Sentier de la Reine

Sous le regard de la « Reine Eyssina », montagne emblématique de Vars, vous baladerez avec pédagogie sur ce sentier à la découverte de l'histoire de Vars, de sa géologie et de son pastoralisme.

Vos serez également incollable sur la neige de culture et les réserves collinaires.

La faune sera également de la partie pour tout savoir sur l'aigle royal, le bouquetin, le chamois ou encore le loup.

- Départ : sommet du télémix de Chabrières
- Arrivée : Col de Vars
- Accessible dès 5 ans
- Distance : 5,5km
- Dénivelés : 260m D- / 174m D+
- Durée : 1h30
- Retour à Vars les Claux à pied : 1h15 ou en navette gratuite (informez-vous des horaires)

# TOMMY HILFIGER IMPACT

THE FRAGRANCE FOR MEN



## LA RANDONNÉE / LUDIQUE

### LE SENTIER / DU TETRAS-LYRE

*Au cœur du Val d'Escreins, suivez un parcours pédagogique jalonné de pupitres à la découverte de la faune, la flore, la géologie et l'histoire locale : son habitat, ses légendes... un incontournable des randos famille à Vars !*

Cet itinéraire vous rendra incollable sur l'**histoire naturelle et humaine du Val d'Escreins**. Idéal pour jouer au prof devant les enfants qui vous bombardent de questions sur ce qui les entoure : vous n'y couperez pas !

Entre les ruines du village de Basse et Haute Rua, la chapelle restaurée, la végétation gourmande (adepte de framboises, préparez vos paniers) le nom et la forme des montagnes environnantes, vous deviendrez des parents incollables avec, en prime, une ou deux petites légendes à raconter pour satisfaire l'imaginaire des bambins.

Tous les « pourquoi » trouveront des « parce que » grâce à ce sentier qui permet par ailleurs de parcourir un magnifique décor de nature sauvage où vous ne manquerez pas de croiser quelques animaux : marmottes et chevreuils font parfois des apparitions, tous comme les chevaux qui y vivent en toute liberté.



*Retrouvez le descriptif de ce parcours dans le Guide gratuit des balades faciles et dans le livret botanique dédié (à la vente)*



AUTOUR

DU VTT



## MINI RIDERS / MEGA FUN

### FUN / ZONES

Au sommet du télémix de **Chabrières** et au plateau du **Caribou**, découvrez des modules en bois pour permettre aux plus jeunes d'acquérir l'équilibre, la maniabilité et le pilotage avant de se lancer sur les pistes du Bike Park.

Woops, modules à double pente, virages relevés ou encore passerelles, ces espaces sont à la fois pensés pour l'initiation VTT et draisienne des enfants mais aussi pour la progression technique des plus grands sur des modules ludiques.

*Niveau facile à intermédiaire.*

*Les enfants restent sous la responsabilité des parents.*



### RIDEZ / ACCOMPAGNÉ

Découvrir, apprendre, progresser, se lancer : les moniteurs VTT de la station proposent des sorties encadrées quel que soit votre niveau, vos envies, l'âge de vos enfants et la discipline.

Dès le plus jeune âge, un encadrement est possible sur les Fun Zones.

A partir de 7/8 ans pratiquant déjà le vélo, vos moniteurs testeront le niveau de vos petits riders avec différents ateliers avant de parcourir le Bike Park sur les pistes adaptées.

Grâce aux conseils de pilotage et de technique, vos enfants gagneront en niveau et en confiance : la solution pour apprendre bien et progresser vite.



#### RÉSERVEZ VOS SESSIONS

- **Yapluka** - 06 65 73 01 11
- **Montagne Mélézin** - 06 77 15 77 85 10



Le plan complet des itinéraires et pistes VTT est disponible à l'office de tourisme et aux caisses des remontées mécaniques.

#### LOUEZ VOTRE VTT

- *Draisienne, VTT à partir de 4/5 ans, électrique à partir d'1m30 ou encore tout suspendu, nos magasins partenaires sont à votre écoute.*
- **Avalanche Ski Shop** - 04 92 46 52 07
- **Eterlou Sports** - 04 92 46 62 87
- **Intersport** - 04 92 23 53 64

## UNE JOURNÉE SUR / LE BIKE PARK EN FAMILLE

Focus sur les itinéraires faciles à découvrir en famille : Exit les difficultés techniques et place au plaisir et au panorama.

### JE NE VEUX QUE / DES ITINÉRAIRES « VERTS » :

• **MATIN / Avec les remontées mécaniques**  
Avec le Télémix de Chabrières :

Piste verte du Caribou (enduro) : 4km / 370m D-

Piste de la Décou'verte (Descente-DH) : 3,4km / 350m D-

• **APRÈS-MIDI / en VTTAE sur les hauteurs de Sainte-Catherine**

Troquez votre VTT contre un VTT électrique et partez en plein cœur du Bois de la Pinée pour une boucle sur les hauteurs du village de Sainte-Catherine.

Itinéraire « Farmers Track » (Cross-Country) :

7km / 250m D+



### JE ME LANCE SUR / LES ITINÉRAIRES « BLEUS » :

• **MATIN / DH**

Avec le Télémix de Chabrières :

Piste des Marmottons : 3,9km / 360m D-

Avec le télésiège de la Mayt :

Piste Rainbow Line : 3,5km / 600mD-

Accès piste Crazy Marmot : 2,3km / 190m D-

• **APRÈS-MIDI / en VTTAE**

4 itinéraires au choix pour arpenter tout le domaine de Vars

Itinéraire « Les Balcons de Vars » : 3km / D 150 +/-

Itinéraire « Cheeps and cows » : 10 km / D 481m +/-

Itinéraire « Green Valley » : 18km / D 720m +/-

Itinéraire « Forêt Blanche » : 17km / D 700m +/-



## UN PETIT COUP DE POUCE ? / ON OPTÉ POUR L'ÉLECTRIQUE !

### TROTTINETTE ÉLECTRIQUE / TOUT TERRAIN !

*Sors ta trott' !*

La trottinette électrique vous procurera des sensations inédites. Confortables et adaptées aux terrains de montagne, ces engins se révèlent être une solution alternative pour découvrir les itinéraires de Vars.

Cette discipline décalée et ludique est à la portée de tous dès l'âge de 12 ans.

Ces trottinettes version toutes suspendues vous mèneront sur tous les itinéraires VTT de Vars, avec une mention particulière pour les sentiers Cross-Country, parfaits pour la balade en altitude et en famille.

#### POUR LOUER VOS TROTTINETTES ÉLECTRIQUES

- Vars Sports et Aventures - 04 92 46 64 28



## VTT / À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE (VTTAE)

### Voici quelques arguments pour ne plus vous faire jurer que par le VTT électrique (VTTAE)

- Vous avez différents modes d'assistance pour faire chauffer les cuisses...ou pas !
- C'est une excellente solution pour vous remettre en selle après une longue pause.
- C'est idéal pour faire du sport en famille et au même rythme.
- Tous les terrains (ou presque) vous sont accessibles et vous franchirez les côtes « les doigts dans le nez »
- C'est un mode de transport doux pour découvrir Vars autrement.

### VARS EN LONG, EN LARGE ET EN TRAVERS !

Partagez en famille le plaisir du VTT, quel que soit votre niveau. Vous ne ferez qu'une bouchée des côtes tant redoutées auparavant.

Optez pour le VTTAE pour vous déplacer entre les villages, vous rendre au Val d'Escreins ou encore parcourir les itinéraires cross-country faciles en balcon sur les villages.

Découvrez les itinéraires dédiés à ces pratiques sur le plan VTT à votre disposition à l'office de tourisme et au pied des remontées mécaniques.

#### POUR LOUER VOTRE VTTAE

- Avalanche Ski Shop - 04 92 46 52 07
- Eterlou Sports - 04 92 46 62 87
- Intersport - 04 92 23 53 64

#### POUR VOS SORTIES ENCADRÉES

- Montagne Mélézin - 06 77 15 77 85
- Yapluka - 06 65 73 01 11



# PRISM XTR II

POUR DÉVALER LES SENTIERS BATTUS EN TOUTE SÉCURITÉ



 cairn

PROTECT  
YOUR ADVENTURE

## LA VARS-EMBRUN / DES CIMES À LA PLAGE

Commencer sa journée à 2.500 mètres d'altitude et la terminer à la plage à Embrun, le tout sans toucher à sa voiture ? C'est possible grâce aux 32 km de descente à VTT de la Vars-Embrun !

Réservée aux personnes ayant un niveau convenable en VTT de montagne, cette descente se partage et s'apprécie aussi bien en autonomie qu'accompagné d'un guide.

### ACCÈS :

Télésiège de la Mayt.

### QUAND :

Tous les jours du 8 juillet au 2 septembre 2023

### LE RETOUR :

En navette payante à réserver – départ 17h30 du plan d'eau d'Embrun.

Circule tous les jours sauf dimanche et lundi

### LE POINT FORT :

La superbe vue sur Serre-Ponçon et Embrun.

### NE PAS OUBLIER :

Le pique-nique, le maillot de bain, le kit de réparation et la trousse de secours en cas de pépin.



Un dépliant dédié à cette descente est disponible aux points d'accueil

de l'office de tourisme : vous trouverez les infos et tarifs remontées mécaniques et navettes.



### POUR LOUER VOTRE VTT/VTTAE

- Intersport - 04 92 23 53 64
- Eterlou Sports - 04 92 46 62 87
- Avalanche Ski Shop - 04 92 46 52 07



# UN ÉTÉ

# D'ACTIVITÉS



## LA « GRIMPE » / DANS TOUS SES ÉTATS



### TESTEZ LA / VIA FERRATA

Accompagnés des professionnels de la montagne, partez à l'assaut d'itinéraires aménagés dans les parois rocheuses et équipés d'éléments métalliques spécifiques pour faciliter votre progression. Les alentours de Vars proposent de magnifiques via ferrata, tantôt en balcon sur les rivières, tantôt en plein cœur des vallées, la vue restant imprenable. Les conseils de votre guide vous seront précieux pour la découverte de ce sport de grimpe accessible et ludique.

#### POUR VOUS ACCOMPAGNER

- Mont Epique - 06 19 30 73 75
- Pure - 06 01 74 47 77

### ESCALADE / EN MILIEU NATUREL

Les enfants et les parents découvriront les joies de l'escalade sur les hauteurs de Vars, en plein cœur de la montagne.

Cette activité, idéale à partager en famille, vous assurera des souvenirs inoubliables et vous fera relever des défis en commun.

Parfait pour la cohésion !



### ESCALADE / BLOC

Si vous démarrez l'escalade, vous pouvez tout à fait débiter par le bloc, qui consiste à grimper sans corde à environ 2 – 3 mètres, des tapis amortiront vos éventuelles chutes.

**Ludique et multi-niveaux**, le bloc vous permettra de commencer l'escalade à Vars en douceur tout en ressentant les sensations du grimpeur : Attention, vous serez très vite addict !



### ESCALADE / GRANDE VOIE

Partez à l'assaut des plus belles grandes voies de la région avec un Guide de Haute Montagne de Vars qui connaît les spots comme sa poche.

De la **découverte au perfectionnement**, des voies triées sur le volet en fonction de votre niveau et de votre objectif, que ce soit votre Grande Première ou que vous soyez habitué aux grandes voies.

L'apprentissage des manœuvres de sécurité et tout ce qui touche à la technique en grande voie, de la préparation à l'enchaînement de rappels en passant par la confection de relais : votre guide fera de vous un expert !

#### POUR RÉSERVER VOTRE SORTIE

- Mont Epique : initiation et perfectionnement, bloc et grandes voies - 06 19 30 73 75
- Pure : initiation et perfectionnement - 06 01 74 47 77

# Sun Valley Partenaire Officiel de Vars

Sun Valley Official Partner of Vars



SUNVALLEY 

SUN VALLEY VARS  
LES FERMES DE VARS

sun-valley.com

© Agence Kudela - Photo : Tristan Shu

## « ARÊTE »-MOI SI TU PEUX / OSEZ L'ALPINISME

Pratique réservée aux bons marcheurs, il est temps de lancer le défi de l'initiation à l'alpinisme à vos ados. Une pratique qui vaut vraiment le détour et qui ne manquera pas de resserrer vos liens.

### Au programme :

- Découverte du matériel
- Apprentissage des **techniques de passages** de terrains variés
- L'**assurage** et les **cordées**
- Parfois une nuit en refuge et un départ au lever du jour à la frontale

Autant d'expériences et d'émotions à vivre au cœur d'un environnement exceptionnel.



### POUR SE LANCER

- **Mont Epique : 06 19 30 73 75**

## PARCOURS / ACCROBRANCHE EN FORÊT

Jouez-la comme Tarzan sur plus de 20 parcours tous niveaux en plein cœur de la forêt.

Activité reine à partager en famille, partez à l'abordage des **250 ateliers au total** répartis sur 3 parcours d'initiation, 5 espaces pour les tout-petits (de 2 à 5 ans), 4 parcours enfants et 8 parcours adultes. Le roi de la jungle, c'est vous !

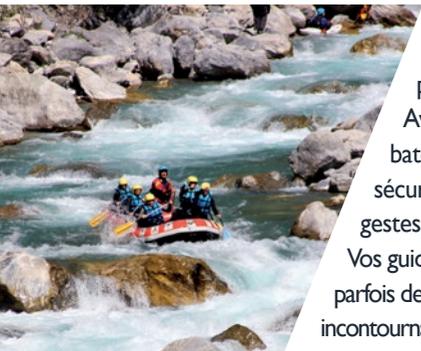


### POUR RÉSERVER

- **Indiana Forest - 06 09 52 35 62**

## VOS ACTIVITÉS / EN EAUX VIVES

### L'INCONTOURNABLE / RAFTING



Sur la **Durance avec toute la famille**, sur le **Guil en mode plus sportif** ou sur l'**Ubaye pour le côté sauvage**, faites le plein de sensations en rafting guidé par nos professionnels.

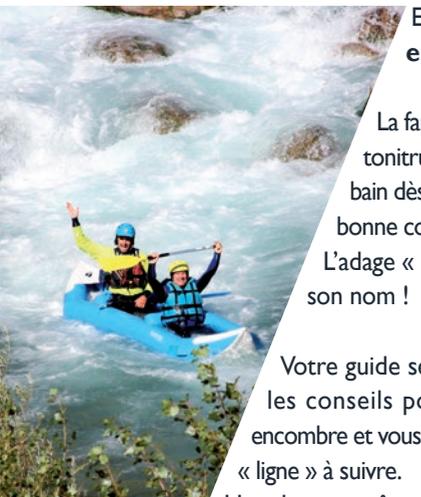
Avec la seule condition de savoir nager, embarquez sur le même bateau et suivez les consignes : en avant gauche, en arrière droite, sécurité ! Une vraie gymnastique de l'esprit à suivre qui guidera vos gestes pour mener votre barque le long de ses rivières mythiques.

Vos guides vous assureront une **descente fun et ludique** avec même parfois des **petits jeux d'équilibre et de mise à l'eau** : tout simplement incontournable.

#### POUR RÉSERVER

- Adelante Rafting - 04 92 45 40 54
- La Vague Rafting - 06 32 62 44 10
- Nomad River School - 07 85 24 11 49
- Yapluka - 06 88 06 00 77

### L'ALTERNATIVE / CANORAF



Embarquement immédiat sur la Durance en canoraf, une **embarcation double gonflable, joueuse et maniable**.

La fameuse **vague du Rabioux** vous promet un début de descente tonitruant : c'est LA grosse vague de la sortie, qui vous mettra dans le bain dès le départ. Pour la franchir sans tomber à l'eau, il vous faudra une bonne coordination avec votre co-équipier dans la vie comme sur l'eau. L'adage « on est dans le même bateau » n'aura jamais aussi bien porté son nom !

Votre guide sera à vos côtés pour la franchir : il vous donnera le tempo, les conseils pour la passer sans encombre et vous montrera la bonne « ligne » à suivre.

Une chose est sûre, vous sortirez de cette expérience à deux trempés, mais renforcés !

#### POUR RÉSERVER

- La Vague Rafting - 06 32 62 44 10
- Yapluka - 06 88 06 00 77
- Adelante Rafting - 04 92 45 40 54

### COMME UN POISSON DANS L'EAU / TESTEZ L'AQUARANDO

Combinaison et chaussettes en néoprène, baskets et casque : voici votre équipement pour découvrir l'aquarando ! Seule condition, savoir nager pour **marcher dans le torrent**, vous **baigner dans les vasques** et même faire **quelques sauts et glissades** sur les toboggans naturels !

Escaladez les rochers qui jalonnent le parcours, trouvez votre équilibre sur ce terrain escarpé et glissant, traversez même une grotte comme un petit goût de spéléo ! Le terrain idéal pour vivre une aventure en famille.

En plein cœur du canyon, les falaises de part et d'autre ont un œil sur vous. Un cadre exceptionnel pour une activité insolite immanquable.

**Durée de l'activité** : 1h30 de crapahutage entre terre et eau au cœur du torrent du Couleau.

#### POUR RÉSERVER

- Yapluka - 06 88 06 00 77
- Adelante Rafting - 04 92 45 40 54
- La Vague Rafting - 06 32 62 44 10



### UN INDIEN DANS LA DURANCE / INITIATION KAYAK

Si vous testiez l'embarcation « reine » en rivière : le kayak !

Familiarisez-vous avec le bateau en bassin pour commencer. Apprenez ensuite à « lire » la rivière, découvrez les **manœuvres de base, l'équilibre en kayak et les principes de sécurité**.

Autant de séances d'apprentissage qui vous donneront les sensations uniques de glisse.

Des **stages sont également possibles** si vous souhaitez aller plus loin.

Vous serez LE capitaine de votre embarcation qui voguera dans un décor digne des plus belles vidéos de la discipline.

Autre alternative à tester : le **kayak double accompagné** !

#### POUR SE LANCER

- NoMad River School - 07 85 24 11 49
- La Vague Rafting - 06 32 62 44 10



## EQUIPEMENTS / DE LOISIRS

### LUGE SUR RAIL / DU CARIBOU

Accessible dès 3 ans accompagné, elle est, sans aucun doute, l'attraction phare pour toute la famille. Pour votre première descente, vous avez la totale maîtrise de votre vitesse. Mains sur les freins, appréhendez et domptez tranquillement votre luge.

Deuxième round, lâchez de plus en plus les freins et prenez les vrilles et virages de plus en plus vite.

Troisième passage : A fond la caisse ! Ayez le cœur bien accroché et prenez un max de vitesse pour un max de sensations ! Résultat une addiction digne d'un vrai parc d'attraction. Vous pourrez même repartir avec votre photo souvenir.



Ouverture de  
10h30 à 12h30  
et de 13h30 à 18h30  
du 8 juillet au 2 septembre 2023

#### INFOS

• Sem Sedev - 04 92 46 51 04

### TENNIS / FAITES LE BREAK

Raquette à la main, baskets aux pieds et mental d'acier : c'est parti pour des sets endiablés ! Rafa et Djoko n'ont qu'à bien se tenir !

Si vous êtes pratiquant, louez le terrain de tennis de Vars Sainte-Marie pour garder le rythme entre amis ou en famille.

Avec un tarif proposé à l'heure ou un abonnement à l'année, vacanciers et résidents pourront venir «taper» quelques balles en toute simplicité.

**POUR LOUER LE COURT**

• Mairie de Vars - 04 92 46 50 09



### PISCINE / MUNICIPALE

Entièrement rénovée, découvrez courant de l'été la toute nouvelle piscine municipale au cœur de Vars les Claux.

Le nouveau bassin n'attend que vous pour venir faire quelques longueurs, garder la forme, divertir vos enfants ou encore lézarder sur l'espace solarium avec vue sur l'Eyssina.

Avec son bassin de 20m et ses jeux d'eau pour les enfants, toute la famille pourra s'accorder une pause détente après de belles journées de randonnée et d'activités.

Toutes les infos : [vars.com](http://vars.com)



3 chalets | 18 logements | Du T3 au T6



## CONTACT

06 59 77 64 17

t.suchier@groupe-valaize.com

## SUR TERRE / OU DANS LES AIRS

### RANDONNÉE / EN QUAD

*Et si vous testiez un autre type de randonnée, celle en quad !*

Au guidon de votre quad dernière génération 2 places 4x4, partez à l'aventure sur les sentiers de Vars accompagné d'un guide professionnel.

Accessible dès 12 ans pour le passager, cette activité est idéale pour partager un super moment parent/enfant !

Sur des parcs adaptés, domptez votre monture et arpentez la montagne comme jamais. Sensations garanties !

#### PARTIR EN RANDO

• Aventures Sensations - 06 08 63 95 66



### PARAPENTE / 1, 2, 3, VOLEZ !

*Découvrez le parapente avec un professionnel, vous ne verrez plus la montagne du même œil, on vous le garantit !*

Découvrez différentes formules de **vols tandem** : de la découverte plus ou moins sportive d'environ 20/30 minutes à l'évasion jusqu'à 1 heure de vol en fonction des conditions.

Même les jeunes enfants peuvent en profiter (**dès 4 ans, 20 kg**). Rien de plus simple pour les convaincre : Dites leur juste qu'ils feront comme Stella dans le dessin animé « Pat'Patrouille » et le tour sera joué !

Des **stages d'initiation et de perfectionnement** existent aussi.

#### POUR SE LANCER

• Tête en l'air - 07 72 26 33 22



## SE LA COULER DOUCE / À VARS

### AU / CINÉMA

Un brin de culture pendant votre séjour !



Que vous soyez accro à votre sortie ciné hebdomadaire, que le temps soit à la pluie ou que vous souhaitiez tout simplement vous détendre, laissez-vous tenter par un bon film au cinéma de Vars et par les « **ciné-gôters** » proposés lors de l'été : une séance de ciné jeune public avec gâteau et boisson en prime !

#### PROGRAMME ET HORAIRES

- Cinéma le Mélèze - 04 92 23 60 95

### À LA / PÊCHE

Une envie d'aller « taquiner la truite » ? Découvrez ou redécouvrez la pêche en altitude.



A Vars, rendez-vous au **lac Napoléon** mais aussi au **lac de Peyrol** pour faire une petite partie de pêche dans un cadre idyllique.

Vous pourrez vous procurer une **carte de pêche** à l'office de tourisme et auprès du prestataire de l'activité chiens de traîneaux au lac de Peyrol. Ce dernier propose le prêt de canne à pêche et la vente d'appâts !

A l'office de tourisme, le guide de la pêche est disponible pour tout savoir sur cette activité d'altitude.



### AUTOUR D'UNE PARTIE DE / PÉTANQUE



Quand les Alpes tutoient le Midi provençal, les traditions prennent de l'altitude et ici aussi, ça joue à la pétanque.

Vous trouverez des terrains « faciles » aménagés dans nos villages de **Saint-Marcellin** et **Sainte-Marie**. Et si vous voulez jouer à la montagnarde, n'oubliez pas vos boules si vous partez en pique-nique au Val d'Escreins par exemple. Sortez vos triplettes, on y va ?

**Bon à savoir** : La semaine de la boule varsincque se déroule du 13 au 19 août 2023.

### CHÈVRERIE / DE LA FONT SANCTE

Elles vont vous rendre chèvre !

Plongez dans l'univers caprin avec une expérience insolite au petit matin. Assistez à la traite des chèvres dans leur environnement naturel en plein cœur des alpages. A 6h du matin du mercredi au dimanche, rendez-vous à la fraîche sur les hauteurs de Saint-Marcellin pour découvrir les coulisses d'un métier aussi passionnant qu'intense, de l'élevage à la production de bons fromages locaux.



#### PLUS D'INFOS

- Chèvrerie de la Font Sancte  
06 35 50 24 29

Visite sur réservation obligatoire. Max 10 personnes.

Accès en voiture par la route du Forest en contrebas de Saint-Marcellin, jusqu'à l'intersection de Risoul (fin de la route goudronnée). Stationnement autorisé ici sous réserve de ne pas gêner la circulation - Attention, accès délicat par endroits. Puis 15 minutes de marche jusqu'à l'alpage.

### CENTRE DE / LOISIRS

Un jeu pour tous, tous pour un jeu !

Ouvert tous les jours des vacances d'été, le centre de loisirs accueille **vos enfants de 3 à 11 ans** pour des **journées** ou **demi-journées** riches en activités de toutes sortes : activités culturelles, artistiques, sportives, manuelles, environnementales ou encore citoyennes.



#### RENSEIGNEMENTS

- Mairie de Vars - 04 92 46 50 09  
[www.vars.com](http://www.vars.com)

La solution idéale pour se faire plein de copains de vacances !

### BIBLIOTHÈQUE / MÉDIATHÈQUE

Lire, s'instruire, découvrir et s'enrichir

Accordez-vous des instants lecture lors de votre séjour à Vars. A la bibliothèque de Sainte-Marie, profitez de nombreux **livres et vidéos** à votre disposition grâce à un système de prêt à partir d'une semaine.

Romans, bandes dessinées, littérature jeunesse, étrangère ou encore documentaire, chaque membre de la famille trouvera son petit bonheur de lecture.

Ouverte le mercredi de 10h à 12h et de 15h à 17h, le vendredi de 10h à 12h.



#### DES QUESTIONS ?

- Bibliothèque Maison Chastan  
04 92 54 10 76

## ANIMATIONS DE L'ÉTÉ / 1 JOUR 1 THÈME

Tout l'été, l'office de tourisme de Vars vous propose, un programme d'animations gratuites pour le plaisir de toute la famille.

### POT D'ACCUEIL / TOUS LES DIMANCHES

Tous les dimanches à 17h devant l'office de tourisme  
Rencontrez les prestataires de la station, programmez vos activités, découvrez le programme d'animations de la semaine et partagez le pot de bienvenue.

### LES LUNDIS / C'EST DÉFIS

Pour bien commencer la semaine, chaussez vos baskets et dépensez-vous en famille grâce aux animations proposées : marche nordique, tournois sportifs ou encore initiations aux danses sud-américaines.

### LES MARDIS / DES MARMAILLES

Tous les mardis, vivez une journée 100% dédiée aux familles et aux enfants avec des **jeux**, des **animations** et un **spectacle jeune public** en fin de journée.

### LES MERCREDIS / NATURE

La journée, jouez les Sherlock Holmes avec des jeux de piste proposés puis assistez aux conférences et projections sur des thématiques 100% montagne et nature.

### LES JEUDIS / ON SE DIVERTIT

Découvrez en famille des activités à partager sans modération : des vélos rigolos à essayer, des ateliers créatifs, des balades contées et en fin de journée, un spectacle, un concert ou un ciné plein air !

### LES VENDREDIS / ZEN & DÉCOUVERTE

Yoga time, visite de village insolite et conférences culture vous seront proposées.

## SPECTACLES ET TEMPS FORTS / EN FAMILLE

### 13 JUILLET / FÊTE NATIONALE

En cette veille de 14 juillet, passez la journée en famille autour d'animations pour faire le plein de fun. En soirée, place au **bal des Pompiers** avec buvette et barbecue. Poursuivez avec le **feu d'artifices** au son d'un **concert** survitaminé pour faire danser toute la troupe.

### 29 & 30 JUILLET / VARS MOUNTAIN TRAIL

2 jours sous le signe du trail en montagne avec 4 formats de course.  
(13 - 20 - 4km et KV)

- Le **format 4km** proposé le **samedi 29 juillet** est parfait pour débiter en trail et courir en famille. Ce «**Tour des villages**» vous amènera au coeur du patrimoine varsinc et vous devrez résoudre une énigme grâce aux indices que vous trouverez sur le parcours. **Tarif : 4€ / Départ à 16h / inscription obligatoire.**
- Une **initiation biathlon gratuite** aura également lieu tout le week-end de l'événement sur le village de course.

### 15 AOÛT / FÊTE DU PATRIMOINE

Direction Vars Sainte-Marie pour la traditionnelle fête de la sainte patronne. Une véritable fête populaire avec des **animations ludiques**, des **ateliers nature**, un **vide-grenier**, une **visite de village**, la **Procession et messe**, le **marché des artisans et des saveurs**, ainsi qu'une fin de journée rythmée par un **spectacle tout public**, un **concert** et le **traditionnel feu d'artifices**.

### MAIS AUSSI...



- Des rendez-vous patrimoine avec les associations de Vars.
- Des animations gratuites tous les jours.
- Les rencontres astronomiques du 21 au 23 août et soirées sur le même thème les 12 juillet et 9 août.
- Les Journées au Val d'Escreins les 19 juillet et 2 août.
- Le Théâtre Volant du 18 au 24 juillet : théâtre, musique, contes et magie.

Retrouvez le détail des rendez-vous dans le programme d'animations hebdomadaire disponible dans toute la station et sur [vars.com](http://vars.com)



## TOUT LE BIEN-ÊTRE / MÊME EN FAMILLE

Il n'est jamais facile de profiter des espaces bien-être quand vous avez des enfants.  
Voici quelques astuces pour vous accorder une pause bien-être lors de votre séjour en famille

### UNE SÉANCE DÉTOX / AU HAMMAM



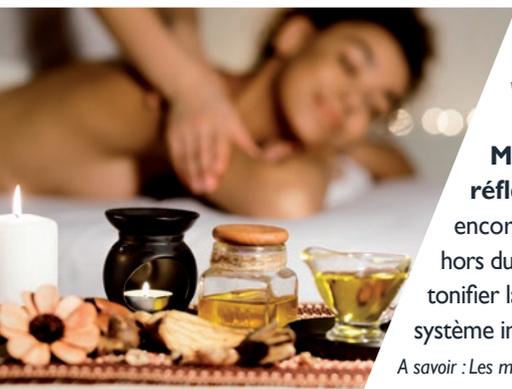
Une lumière douce, une chaleur apaisante, une odeur d'ailleurs, un silence salvateur et un accueil délicat, à l'image du moment que vous vous apprêtez à vivre : une séance hammam.

Nos professionnels sauront vous guider dans cette parenthèse détente : gestion du temps passé au hammam, nettoyage au savon noir, gommage méthode orientale, enveloppement ou encore massage.

#### RÉSERVEZ VOTRE SÉANCE

- Bains de Vars - 04 92 44 05 81

### MASSAGES / ET RELAXATION



Découvrez ici à Vars, des expériences bien-être aux vertus multiples. Des massages à vivre comme des voyages du corps mais surtout de l'esprit.

**Massage traditionnel thaïlandais, ayurvédique, réflexologie plantaire, drainage lymphatique** ou encore **Shiatsu**, ressentez les bienfaits de ces moments hors du temps : libérer les tensions, accélérer la récupération, tonifier la peau, stimuler la circulation ou encore renforcer le système immunitaire. Mais surtout unifier corps et esprit.

*A savoir : Les massages de bien-être indiqués ci-dessus sont non-thérapeutiques.*

#### POUR RÉSERVER

- Espace cocoon - 06 83 60 91 25
- Mylène Larcher - 04 92 50 23 11
- Bains de Vars - 04 92 44 05 81
- Massages intuitifs - 07 86 72 54 78

### DES SOINS / À LA CARTE

Les établissements de bien-être vous offrent une parenthèse détente pour répondre à vos besoins du moment.

Grâce à des produits triés sur le volet et spécialement adaptés aux différents soins, composez votre voyage sensoriel.

Des soins adaptés à vos envies, des infrastructures appelant au lâcher-prise, des équipes à votre écoute : **Soins du visage, soins du corps, massages classiques et sportifs ou encore gommages**, prenez le temps de découvrir des prestations à la carte.



#### POUR RÉSERVER

- Bains de Vars - 04 92 44 05 81
- Espace cocoon - 06 83 60 91 25
- Mylène Larcher - 04 92 50 23 11

### PENDANT CE TEMPS-LÀ / POUR VOS ENFANTS

**Un après-midi au centre de loisirs** : idéal pour vous accorder un temps pour vous parents et surtout une opportunité pour vos progénitures de se faire de nouveaux petits copains !

**Une sortie VTT encadrée par nos professionnels** : pour une initiation pilotage, une découverte des pistes débutants ou une séance de perfectionnement pour progresser à vitesse grand V !

**Une séance d'escalade** : rien de tel qu'une initiation pour assouvir les envies de vos petits singes !

Sachez aussi qu'une **liste de baby-sitters** est disponible à l'office de tourisme.

## LA FÊTE À LA GRENOUILLE / QUE FAIRE QUAND IL PLEUT ?

Catastrophe ! Au réveil, c'est le déluge. Une pluie incessante s'abat sur Vars.

« Que va-t-on bien pouvoir faire tous ensemble aujourd'hui » vous exclamez-vous !

Nous allons tout faire pour inverser la tendance et vous faire voir cette journée pluvieuse du bon côté !

### 6 IDÉES TOUTES MOUILLÉES :



① Quoi de mieux qu'un bon film par temps de pluie ? Direction le **cinéma de Vars** pour découvrir les derniers chefs-d'œuvre du grand écran.

② Faites-vous un bon **resto** ! Toutes les bonnes adresses se trouvent dans le guide **Coup de Food**.

③ Pretty Woman, ça vous parle ? direction les nombreux **magasins de la station** pour une bonne séance de shopping et profiter des supers prix de l'été !

④ Ne vous laissez pas abattre ! Direction les villages de Vars avec un bon parapluie et **arpentez les ruelles** !

⑤ Et pourquoi pas un petit tour en **rafting** ? Mouillé pour mouillé...

⑥ Cultivez-vous ! Direction les **musées de la région** !



A votre disposition à l'office de tourisme, un listing d'idées d'activités et lieux à visiter en cas de mauvais temps

## LES ALENTOURS DE VARS / À DÉCOUVRIR EN FAMILLE

Au cœur des Hautes-Alpes, le département le plus beau de France (oui, oui), faites une infidélité à votre station préférée le temps de découvrir en famille les immanquables des alentours.

### CÔTÉ / PATRIMOINE

• Le village de **Mont-Dauphin** et son fort Vauban classé au patrimoine mondial de l'UNESCO (20km de Vars).

**i** Transformez la découverte de la **Place Forte** en aventure, grâce à la nouvelle application ludique « **Les enquêtes immersives d'Anne Mésia** ».

• **Saint-Véran**, en plein cœur du Queyras, village le plus haut d'Europe et entièrement piéton. (À 1h de Vars).

• **Les mines d'argent** à l'Argentière-la-Bessée. Renseignez-vous sur les horaires de visite, à découvrir en famille. (À 40 min. de Vars).

• **Musée de la moto à Saint-Paul-sur-Ubaye**. (À 20min. de Vars).

• **Barcelonnette** et ses étonnantes villas mexicaines, dont l'une d'entre elles est ouverte au public : la villa de la Sapinière qui accueille le musée de la Vallée, dédié à l'histoire et aux traditions de l'Ubaye ainsi que la Maison du Parc National du Mercantour. (À 45 min. de Vars).



### CÔTÉ / SPORTS

• **Plan d'eau de Jausiers** (entre Saint-Paul et Barcelonnette) pour vous initier au wakeboard ! (À 30 min. de Vars).

• **Plan d'eau Eygliers** et sa base de paddle. (À 20 min. de Vars).

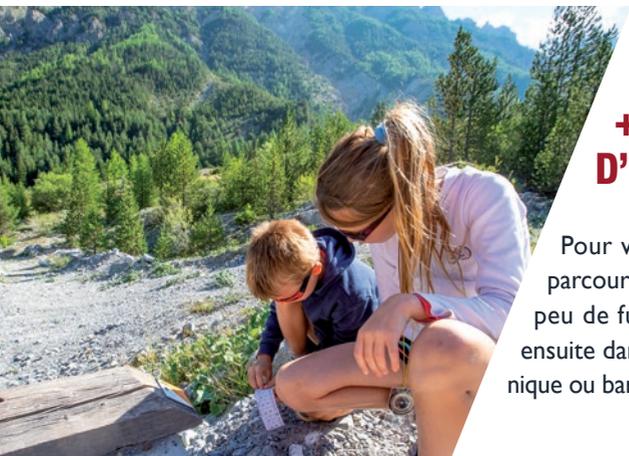
### SERRE-PONÇON / L'INCONTOURNABLE

La plus grande retenue artificielle d'Europe regorge de **plages**, de sorties en **bateau**, un spot de **kite-surf** et son **Muséoscope** qui retrace l'histoire de la construction du barrage de Serre-Ponçon et des villages engloutis. Sans oublier le **plan d'eau d'Embrun**. Juste à côté, découvrez **Apiland**, un des plus grands espaces muséographiques agricoles de France dédié à l'apiculture, au monde des abeilles et des insectes communs du jardin.



## UN SPOT PIQUE-NIQUE / UNE ACTIVITÉ

Voici une sélection d'endroits charmants pour pique-niquer, à associer avec une activité à faire avant ou après le repas : une excellente solution pour profiter du paysage et proposer à vos enfants une activité sympa.



### • VAL D'ESCREINS + PARCOURS D'ORIENTATION

Pour vous ouvrir l'appétit, testez un des 3 parcours d'orientation du Val pour mettre un peu de fun dans votre randonnée. Déjeunez ensuite dans un écrin de nature en mode pique-nique ou barbecue.



### • LAC DE PEYROL + VISITE DU CHENIL

Le lac de Peyrol vous assurera une pause déjeuner bucolique. Vous pourrez continuer dans la douceur avec la visite du chenil et la rencontre avec les chiens de traîneaux.

#### COMMENT Y ACCÉDER

- **A pied** : mode d'accès à privilégier
  - Télémix de Chabrières : Itinéraire des « Balcons de Vars » (1h15)
  - Télésiège de la Mayt : Itinéraire « Sentier des Sagnes » (30min)
  - Depuis Sainte-Marie par l'itinéraire « Sentier de Faudon » à la montée (2h)
- **En voiture** : Par le Forest depuis Saint-Marcellin (accès via le pont en dessous de la chèvrerie 10 min de route environ), jusqu'à la fin de la route goudronnée, à l'intersection en direction de Risoul. Attention, certaines portions sont délicates. Il est possible de vous garer ici en bord de route sous réserve de la place disponible. (Aucun parking n'étant aménagé à cet endroit, merci de veiller à ce que votre stationnement ne gêne en aucun cas la circulation). Puis finir à pied jusqu'au Lac (45min)

*A noter : l'accès voiture est possible jusqu'au lac mais le chemin est extrêmement délicat et fortement déconseillé si vous n'avez pas de 4x4 surélevé.*

### • CABANE DE LA PINÉE + BALADE DIGESTIVE EN FORÊT

L'accès à la cabane de la Pinée se fait par les hauteurs Sainte-Catherine. Comptez environ 45 minutes pour y accéder et 1h30 de marche pour effectuer l'intégralité de la boucle.

Le sentier serpente entre pins et mélèzes et il n'est pas rare de rencontrer chevreuils et lièvres. Un chouette « spot » pique-nique à découvrir en famille.



### • LAC DE CHABRIÈRES / SENTIER D'INTERPRÉTATION

Après une montée en télémix, vous atteignez rapidement votre destination : le lac de Chabrières. Une vue splendide accompagnera votre repas.

La redescente sur les Claux ou vers le Col de Vars sera faite par l'un des 2 nouveaux sentiers d'interprétation et leurs tables de lecture à la découverte du territoire.



#### ET POUR PRÉPARER VOTRE PIQUE-NIQUE...

Retrouvez l'ensemble des commerces de bouche partenaires dans le guide **Coup de Food** disponible à l'office de tourisme.



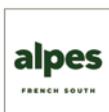
# vars.com

**CRÉDITS :**

Rémi Morel / Scalphoto / Thibaut Blais / Envato /  
OT Vars / Prestataires partenaires / Pierre Barrot /  
Images et Rêves.

**EDITION :** Office de Tourisme de VARS  
Juin 2023

**RÉALISATION :** Syllys Design  
**IMPRESSION :** France Impression



Offices de  
Tourisme  
de France



QUALITÉ  
TOURISME

REPUBLIQUE FRANÇAISE

