

# Prenez de l'altitude!

et profitez pleinement  
de la montagne d'Abriès

Pour les sportifs, les familles,  
les contemplatifs et les curieux!

## Les 1001 (bonnes) raisons de parcourir l'Espace Nature d'Abriès depuis l'arrivée du télésiège

- 1 Le télésiège permet **l'accessibilité de tous** à l'Espace Nature d'Abriès, en particulier pour **les personnes à mobilité réduite** : vous pouvez l'emprunter à la montée comme à la descente
- 2 Au sommet du télésiège, à 2020 m, une jolie terrasse, des plats « maison » copieux et parfumés : **le restaurant-snack La Grolle** est heureux de vous accueillir (07 86 71 01 43)
- 3 Le berger et **le troupeau de vaches** parcourent et entretiennent la montagne. Aurez-vous la chance de les croiser ?
- 4 **Accessible en 20 mn** : une paisible promenade balisée vers un panorama magnifique sur le **Mont Viso**
- 5 Un accès aisé par **itinéraire balisé** à la Colette de Gilly, au Sommet de la Lauzière, au Sommet de Ruibon
- 6 Pratiquer en douceur **le vélo** sur des sentiers faciles (itinéraires 2 et 3)
- 7 Descendre le chemin de Ponsolle dans les bois puis parcourir **le sentier botanique** du pied du Roux à Pré Roubaud (le livret est en vente dans les commerces)
- 8 Pratiquer **le VTT** de descente sur un parcours sportif (pistes D1, D2, D3 et D4)
- 9 Une belle **promenade pour la famille** en forêt tout en descente et sur un sentier confortable vers le hameau de Valpréveyre
- 10 Passer un moment apaisant au bord de **l'étang de Moussou**
- 11 **Les marmottes** batifolent sur l'alpage. Pourquoi ne pas les observer un moment ?
- 12 **Parcours d'orientation** au sommet du télésiège
- 13 **Parcours trail** depuis le sommet du télésiège.

## Consignes de sécurité pour les VTT

- \* Avant chaque sortie en montagne, consultez la météo, n'oubliez pas d'apporter de l'eau et des vêtements chauds
- \* Suivez les itinéraires balisés et adaptés à votre niveau
- \* Il n'est pas prévu de surveillance sur les circuits ; vous êtes sous votre entière responsabilité
- \* N'oubliez pas d'informer un tiers de votre itinéraire
- \* Il est vivement recommandé de porter des protections pour les genoux et les coudes ainsi qu'un casque
- \* Soyez prudents et courtois lorsque vous rencontrez des piétons
- \* Participez au respect de l'environnement en respectant les chemins tracés et en ramassant vos déchets
- \* Respectez le berger et son habitation
- \* Refermez les portes des parcs faits par le berger
- \* Portez assistance si vous voyez quelqu'un en difficulté et prévenez le personnel des remontées mécaniques lors du fonctionnement du télésiège.

## Numéros utiles

**Secours : 18 ou 112**  
**Météo : 08 99 71 02 05**  
**Office du Tourisme :**  
**04 92 46 72 26**  
**Remontées mécaniques :**  
**04 92 46 78 08**  
**04 92 45 83 18**

Le télésiège de Gilly est ouvert  
en juillet et en août,  
tous les jours sauf le mardi

de 9 h 30 à 12 h 50  
et de 14 h à 16 h 50



# Espace Nature d'Abriès

## Enduro - Bike Park



Randonnée  
pédestre  
et familiale

Point de vue  
sur le Viso

Rando VTT

Parcours  
d'orientation

Parcours  
Trail

Troupeaux de  
vaches en estive

Restaurant  
d'altitude

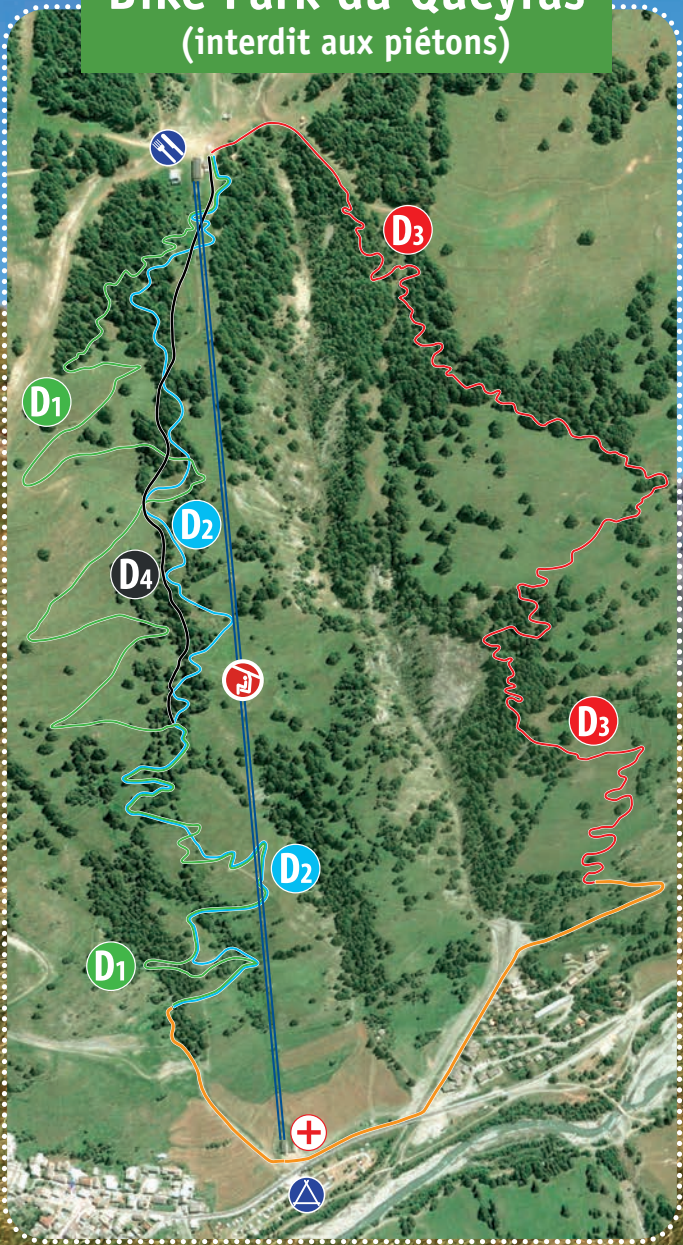
...



QUEYRAS  
à la hauteur de l'altitude



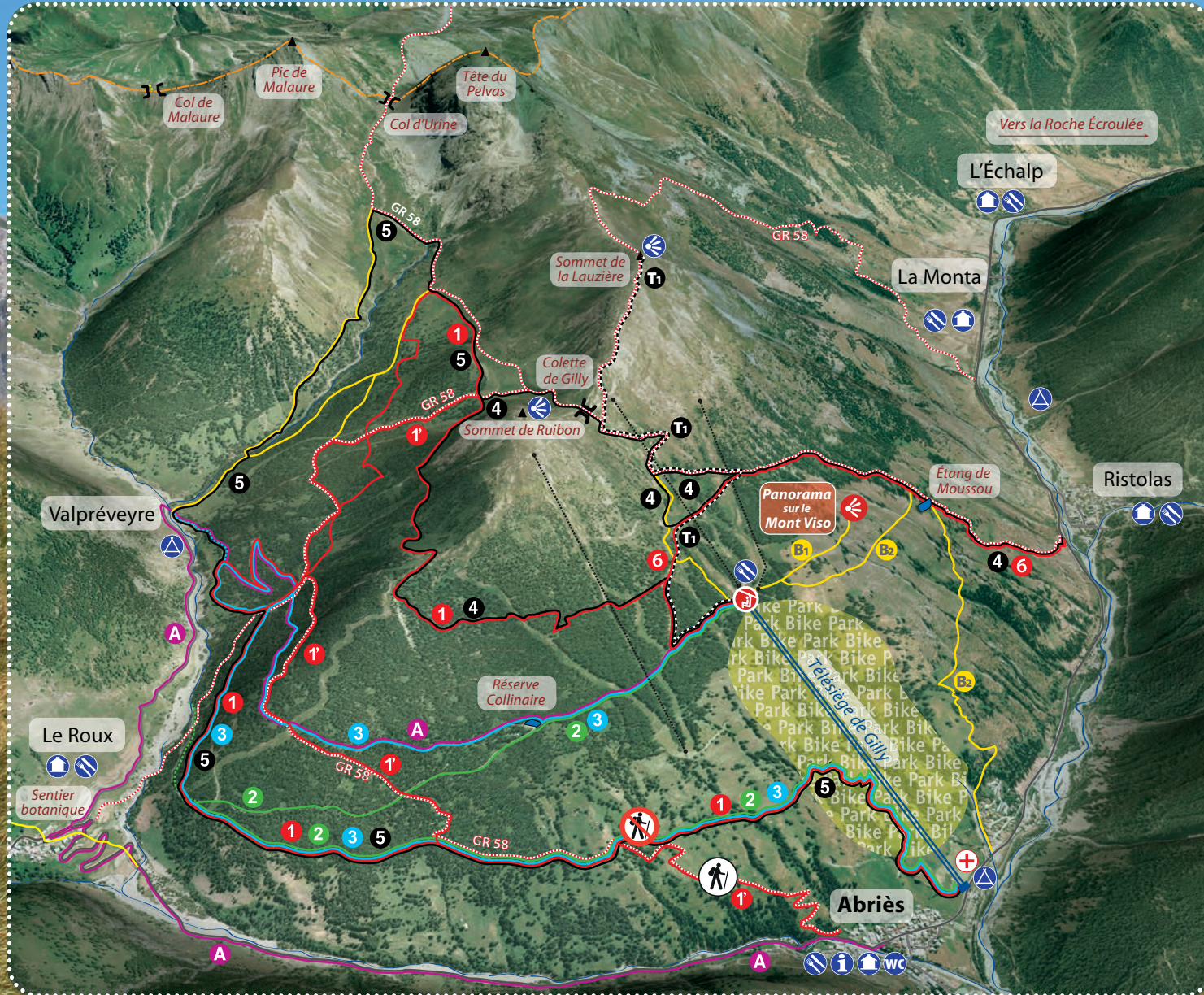
## Bike Park du Queyras (interdit aux piétons)



- D1** La verte de Gilly : piste pour VTTistes amateurs
- D2** Peymian : piste pour VTTistes amateurs
- D3** Varenc : piste pour VTTistes confirmés
- D4** La Viso : piste pour VTTistes confirmés
- Piste partagée entre piétons et VTTistes.

# L'espace NATURE d'Abriès

## Télésiège de Gilly - Enduro - Bike Park



### Itinéraires réservés aux piétons

- B1** - Panorama du Viso  
(accessible aux poussettes)
- B2** - Étang de Moussou et descente sur la Garcine

**—** Parcours d'orientation  
Retrouvez les 5 balises placées dans la montagne de Gilly à l'aide de la carte fournie en haut du télésiège et vérifiez vos réponses à l'office du tourisme ou au départ du télésiège. Pour les moins aguerris un guide pratique est disponible.

### Itinéraires VTC et piétons

- A** - Valpréveyre, retour par le Roux

### Itinéraires VTT et piétons

- 1** - Le Vallon d'Urine (circuit balisé)
- 1'** - Variante single  
D+ : 300 / D- : 800 pour les 1 et 1'
- 2** - Ponsole (circuit balisé)  
D- : 500
- 3** - Valpréveyre (circuit balisé)  
D- : 500
- 4** - Colette de Gilly  
D+ : 500 / D- : 900
- 5** - Grand Tour du Vallon d'Urine  
D+ : 400 / D- : 900
- 6** - Single Ristolas  
D+ : 100 / D- : 500

### Trail

- T1** - Montée sèche de la Lauzière - D+ : 600

### Légende

VTT	Repères
Piste Confirmé +	Point de vue
Piste Confirmé	Bar - Snack
Piste Débutant +	Gîte
Piste Débutant	Camping
Zone Bike Park	Sommet
<b>Piétons</b>	Col
GR	Téléski
Autre sentier	Télésiège
Trail	Cours d'eau