

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 Valprévère
- 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

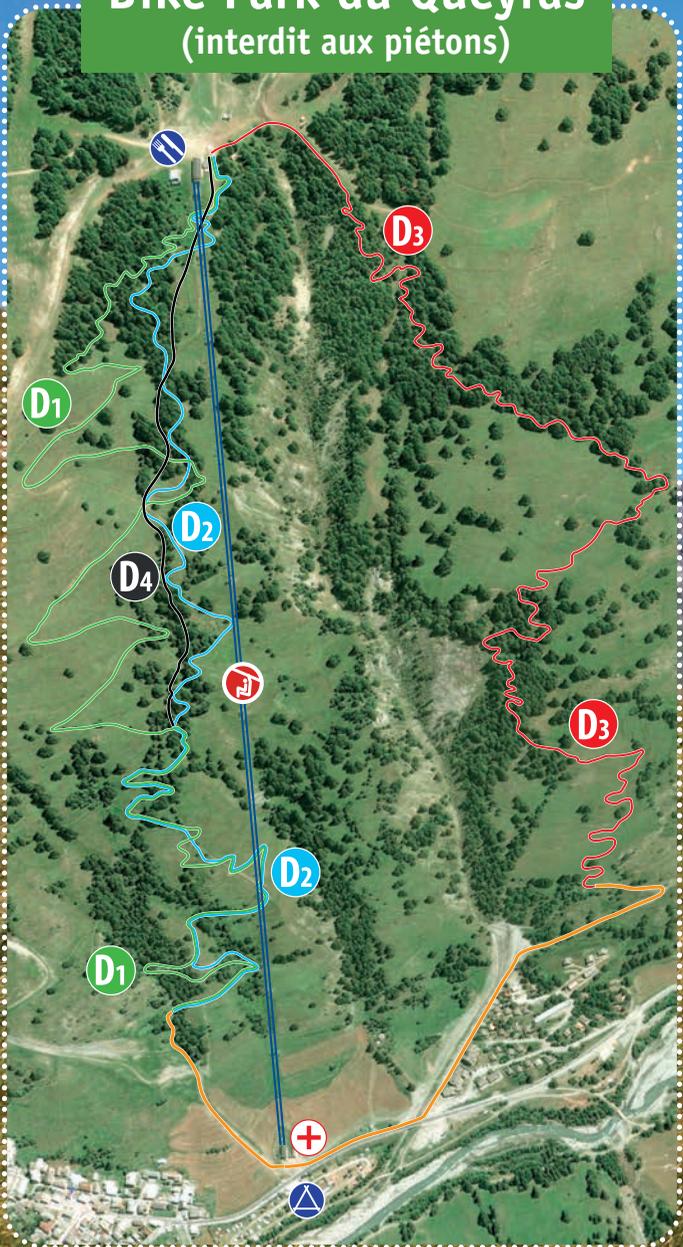
...



QUEYRAS
à la hauteur de l'altitude



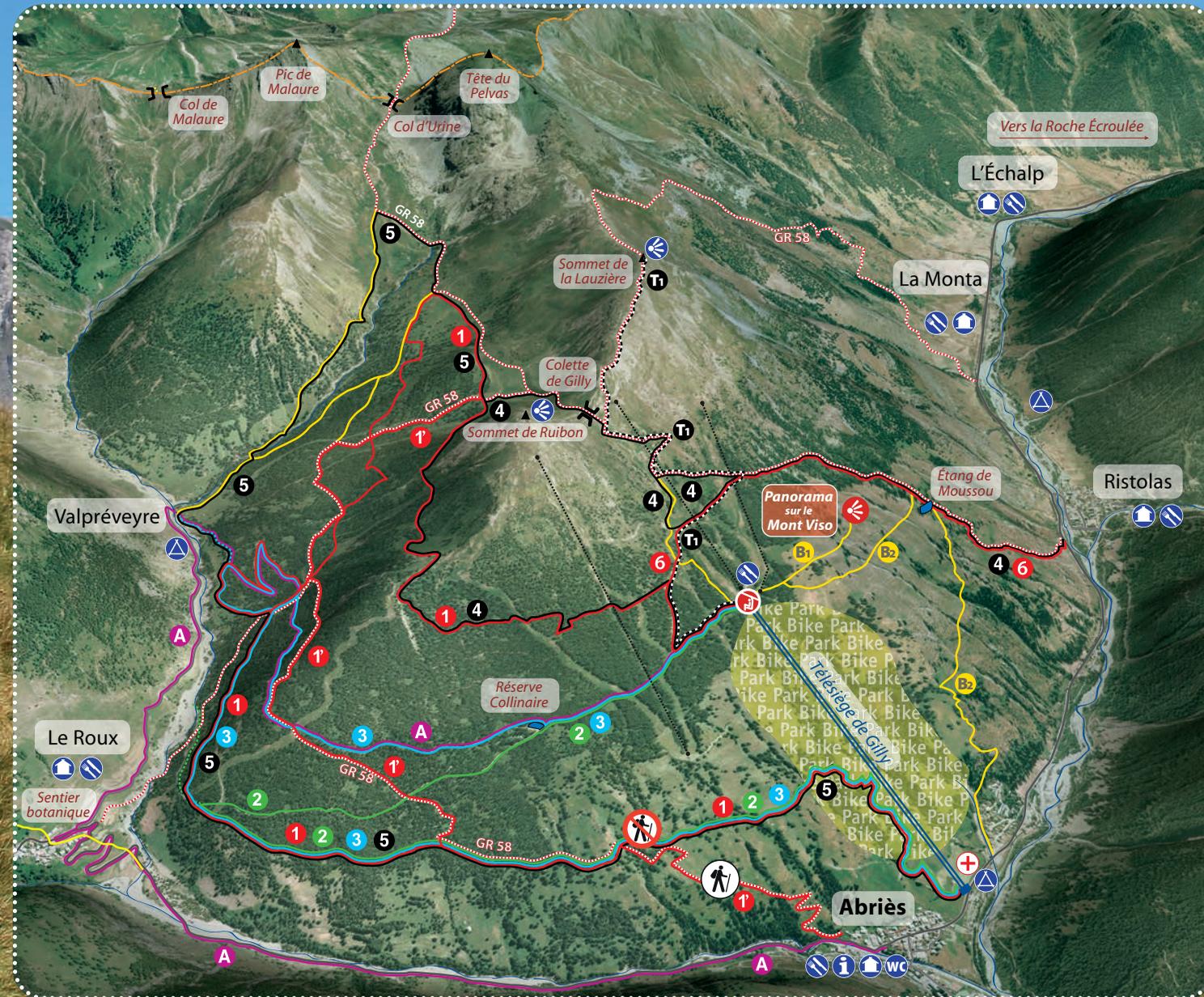
Bike Park du Queyras (interdit aux piétons)



- 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
Piétons	Col
GR	Téléski
Autre sentier	Télésiège
Trail	Cours d'eau