



## Communiqué de presse

### Vallée d'Aoste : saveurs d'altitude et sentiers d'exception

Berne/Aoste, 7 août 2025. Quand l'été s'adoucit, les refuges de montagne deviennent des havres suspendus, à la croisée du silence et des saveurs. Dans les hauteurs de la Vallée d'Aoste, une table face aux cimes, des mets savoureux et une hospitalité sincère révèlent l'art de vivre à l'italienne. Au pied du Mont-Rose, une variété d'itinéraires s'offre à tous : des sentiers alpins aux balades familiales, le tout au cœur de paysages préservés.

#### Entre nature, culture et traditions enracinées

Dans la [vallée du Lys](#)/Gressoney, là où le Mont-Rose veille sur prairies d'altitude et forêts profondes, le paysage murmure encore les pas de la reine Marguerite de Savoie, tombée amoureuse de Gressoney au début du XXe siècle. Son [château](#), niché à Gressoney-Saint-Jean, est accessible par une agréable promenade de 3,3 km depuis Tschemenal, à travers un sentier ombragé et paisible. Ouvert toute l'année, il conserve son mobilier d'époque et s'entoure d'un délicat jardin botanique alpin. Autour, de nombreux sentiers mènent à des refuges accueillants, souvent atteignables en moins de deux heures, entre nature, culture et douceur estivale.

En effet, les traces de la culture [Walser](#) se font ressentir : les stadels en bois aux toits de pierre, les coutumes ancestrales et les fêtes qui font vibrer les villages. Un patrimoine vivant, qui s'exprime aussi bien dans l'architecture que dans l'hospitalité chaleureuse de ses habitants.

À ne pas manquer, pour les amateurs de nature et de culture, le village de Perloz, qui réserve une étape surprenante au hameau de Chemp, véritable musée à ciel ouvert. Niché entre d'anciennes maisons en pierre, ce lieu unique fait dialoguer l'art contemporain avec l'histoire, offrant une expérience hors du temps.

#### De refuge en refuge : haltes gourmandes sur les sentiers

Parmi les itinéraires les plus remarquables, celui qui mène au refuge [Alpenzu](#) se distingue par sa richesse culturelle et paysagère. Perché le long de l'[Alta Via 1](#), le sentier traverse les villages walser d'Alpenzù Piccolo et Alpenzù Grande, ce havre de montagne dévoile un panorama saisissant sur le massif du Mont-Rose, une vue à couper le souffle. Le refuge accueille ainsi les randonneurs venant du Val d'Ayas, sur leur parcours du [Tour des Six](#). Cet itinéraire à étapes peut s'effectuer en 3, 4 ou 7 jours, à travers la Valtournenche, le Val d'Ayas et la vallée de Gressoney entre couleurs changeantes et parfums subtils de nature alpine.



Au fond de la vallée du Lys, à Gressoney-La-Trinité, les pistes de Staffal se transforment en été en prairies verdoyantes, faciles à parcourir. Après le lac Gabiet, le sentier continue jusqu'au refuge [Orestes Hütte](#), curieux pour sa cuisine végane très raffinée. Non loin, le refuge [Gabiet](#) accueille également les marcheurs au cœur de paysages alpins idylliques : lacs cristallins, prairies fleuries et vues panoramiques dignes des plus belles cartes postales.

Un peu plus loin, entre les étapes 3 et 4 de l'[Alta Via 1](#), au cœur de la réserve naturelle du Mont Mars, le [Refuge Barma](#), situé dans la Commune de Fontainemore, révèle la montagne sous un autre visage. Ce refuge invite à une immersion totale dans une nature préservée, où se mêlent alpages tranquilles, falaises abruptes et lacs scintillants.

Ces refuges ne sont pas de simples haltes pour randonneurs : ce sont des véritables temples du goût, où l'on découvre les trésors culinaires de la vallée, comme la [Tomme de Gressoney](#), un fromage d'alpage typique façonné selon les traditions locales.

Les familles, quant à elles, trouveront un charme particulier à Gaby, à la ferme pédagogique [Naturalys](#). Les enfants peuvent y approcher les animaux, percer les secrets du miel et savourer des produits authentiques, pour une immersion douce et vivante dans l'univers montagnard.

### **Événements à venir aux pieds du Mont-Rose**

- [Oberteil Setz](#) – Jeudi 22 août, Gressoney-La-Trinité : Une immersion dans le passé : le village retrouve ses gestes anciens, ses habits d'antan, ses savoir-faire walser. Scènes de vie, métiers oubliés, souvenirs vivants... une soirée hors du temps pour redécouvrir les racines culturelles de la vallée.
- [Monterosa Gourmand](#) – Dimanche 31 août, Champoluc, Ayas, Antagnod : Un festival de saveurs en plein air : cuisine de rue, démonstrations, produits locaux à déguster, rencontres avec les artisans. Une célébration du goût dans une ambiance conviviale.

### **Informations pratiques:**

- [Trek-Bus Mont-Cervin – Mont-Rose](#): Pour les randonneurs souhaitant prolonger l'aventure sans contrainte logistique, ce service de transfert à la demande, entre les vallées du Mont-Rose et la vallée du Cervin, est disponible jusqu'au 14 septembre. Une façon simple et durable pour revenir au point de départ après quelques heures de marche.

Des photos sont disponibles [sur ce lien](#).



## La Vallée d'Aoste online :

Site internet [www.lovevda.it/fr](http://www.lovevda.it/fr)

Facebook [www.facebook.com/visitdaosta](http://www.facebook.com/visitdaosta)

YouTube [www.youtube.com/user/lovevda](http://www.youtube.com/user/lovevda)

Instagram [www.instagram.com/valledaosta](http://www.instagram.com/valledaosta)

@visitdaosta @lovevda #valledaosta #lovevda

### **Pour plus d'informations et images (médias) :**

Gere Gretz, Laura Fabbris, Office du Tourisme de la Vallée d'Aoste, c/o Gretz Communications AG, Zähringerstr. 16, 3012 Berne, tél. 031 300 30 70

E-Mail: [info@gretzcom.ch](mailto:info@gretzcom.ch),

Site internet : [www.lovevda.it/fr](http://www.lovevda.it/fr)

### A propos de la Vallée d'Aoste :

Formée par des glaciers et entourée de montagnes, la Vallée d'Aoste se trouve dans le Nord de l'Italie. Un tiers de son territoire est d'ailleurs situé à plus de 2600 mètres au-dessus du niveau de la mer – une région de montagne sortie d'un livre de contes. Elle est bordée au nord par la Suisse (canton du Valais, à 70 km de Martigny et 134 km de Genève), à l'ouest par la France (région Auvergne Rhône-Alpes) et au sud-est par le Piémont. La Vallée d'Aoste est facilement accessible depuis la Suisse par les tunnels du Mont Blanc et du Grand-Saint-Bernard et, en été par le col du Grand-Saint-Bernard. Avec les massifs du Mont Blanc et du Mont Rose, le Cervin et le Grand Paradis, elle est dominée par les plus hauts et plus impressionnants sommets des Alpes. La région se présente comme un mélange de cultures marqué par l'atmosphère chaleureuse d'Italie avec une légère touche de charme français. Grâce à son excellente gastronomie, son architecture et paysage alpin pittoresques, ses traditions vivantes, son riche passé historique et son large éventail d'activités culturelles et sportives, la région enchante les visiteurs du monde entier. En tant que région, la Vallée d'Aoste offre un environnement parfait pour des vacances inoubliables, et non seulement aux alpinistes et aux skieurs. Même ceux qui préfèrent voyager un peu plus confortablement trouveront ici leur destination idéale.