DOSSIER *de* PRESSE



Activités de pleine nature

Les Vosges en vert
et en plein air !

JE VOIS
LA VIE EN
VOSGES



© Bartosch Salmanski

Édito

Par monts et par Vosges

Forêts, lacs millénaires, ballons, réserves naturelles... bienvenue dans les Vosges où la nature est notre trésor. Préservé sans être mis sous cloche, notre patrimoine naturel vous invite ici à l'aventure et à mettre tous vos sens en éveil.

SOMMAIRE

Partie 1
p8 · Besoin d'air

Partie 2
p14 · Libre comme l'air

Partie 3
p20 · Ne pas manquer d'air

Partie 4
p26 · Dans l'air du temps

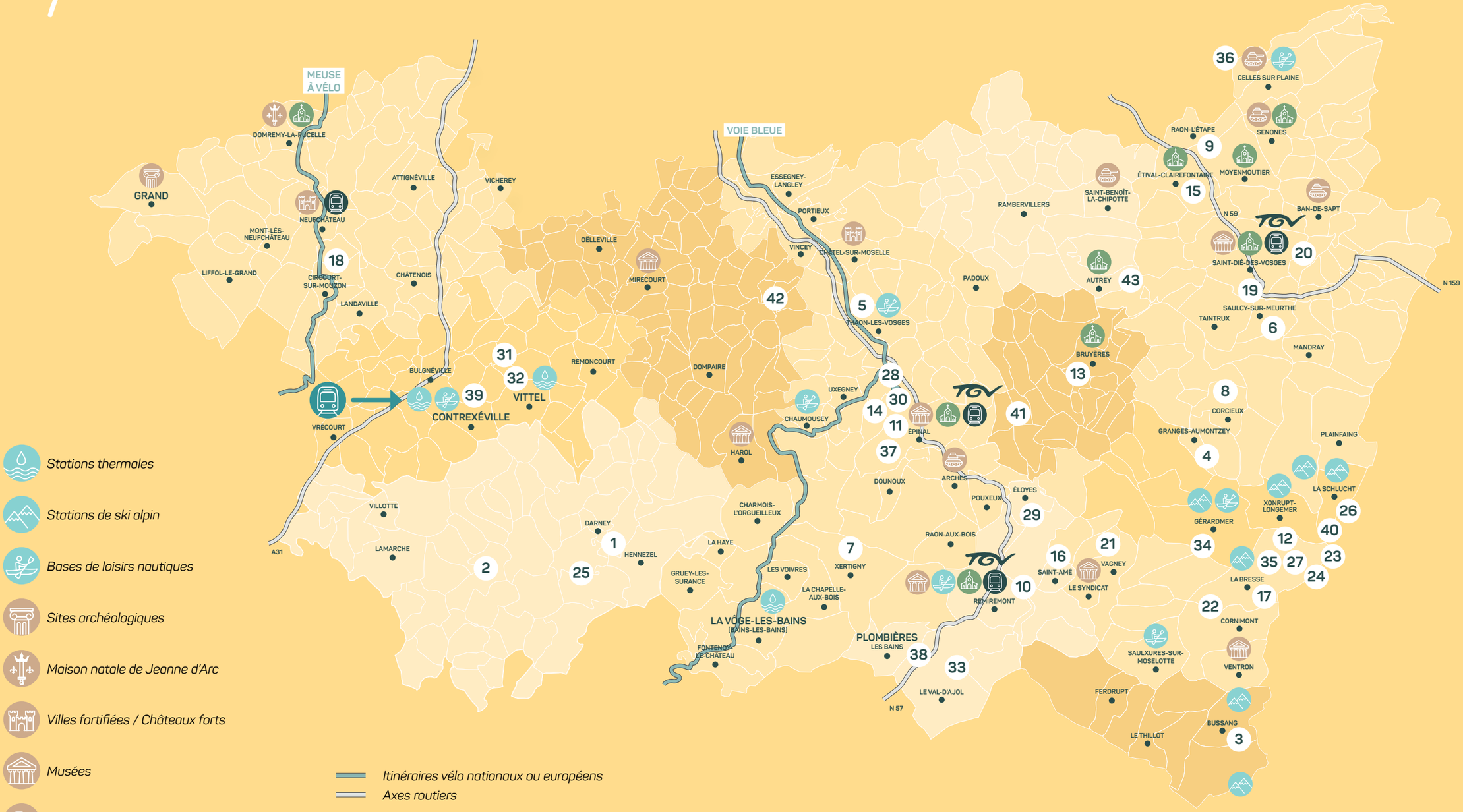
CONTACT PRESSE

Svetlana PANICOVA-L'HOTE

03 29 38 53 08

tourismepresse@vosges.fr

CARTE ACTIVITÉS
de pleine nature



Stations thermales

Stations de ski alpin

Bases de loisirs nautiques

Sites archéologiques

Maison natale de Jeanne d'Arc

Villes fortifiées / Châteaux forts

Musées

Tourisme de mémoire

Édifices religieux

1 *à* **43** *Sites à retrouver à l'intérieur*

Itinéraires vélo nationaux ou européens

Axes routiers

3 Gares TGV
> Paris - Épinal (2h15)
> Paris - Saint-Dié-des-Vosges (2h20)
> Paris - Remiremont (2h30)

Train des eaux
> Paris-Vittel-Contrexéville (direct 4h)
(fin mars à début novembre)

LE TOURISME VOSGIEN

en chiffres

LE TOURISME DANS LES VOSGES, C'EST...

3,8 millions de touristes

10 millions de nuitées touristiques marchandes et non marchandes dont

6,3 millions de nuitées marchandes

5 600 emplois touristiques

700 millions de retombées économiques

57 700 lits marchands

13 offices du tourisme et 36 points d'informations touristiques

PAR FILIÈRE :

TOURISME ET PATRIMOINE

4 SITES UNESCO
dont 3 nécropoles nationales

6 MUSÉES DE FRANCE

5 SITES
présentant un caractère culturel unique dans le paysage culturel national, voire européen

1 DES 2 SEULS
jardins d'altitude de France

+ DE 120 SITES
de visite et de loisirs avec

1 681 000 VISITEURS EN 2024

BIEN-ÊTRE

4 STATIONS THERMALES

10 100 curistes
assurés sociaux (soit 32% du Grand-Est) en 2023

122 PARTENAIRES FORêT l'Effet Vosges®
dont 61 hébergements,
37 partenaires de bain de forêt,
15 offices de tourisme,
5 jardins et 4 stations thermales

➔ 60% ont suivi une de nos formations

ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

186 PRESTATAIRES
labellisés Accueil Vélo

1500 CIRCUITS
avec **10 000 km**
d'itinéraires pédestres

+ DE 2 000 KM
d'itinéraires cyclables balisés

5 ESPACES
Labellisés FFC-VTT dans les Vosges.

2 ITINÉRAIRES
structurants : l'*Eurovelo19 / Meuse à Vélo (européen)* et la *V50 / Voie Bleue (national)*

Le cyclotouriste dépense en moyenne
68 € PAR JOUR
contre 50 € pour un touriste lambda

2 voies vertes
dans les Hautes-Vosges pour un total de **53 km**.

3 voies vertes
dans les Vosges du Nord Est pour un total de **52 km**.

1 voie verte
dans l'Ouest des Vosges pour un total de **9 km**.

Environ
200 CIRCUITS VTT

Il existe également
5 pumptracks,
1 stade VTT et
1 Bike parc
pour des pratiques techniques ou extrêmes.

MONTAGNE

10 TERRITOIRES
Massif des Vosges en famille

8
domaines nordiques

746 000
journées skieurs commercialisées

5
domaines alpins

1
parc naturel régional

© Exp'Laure

Partie 1

BESOIN D'AIR

Eau, terre, roche, air... ces 4 éléments sont le support de tout un panel d'activités de pleine nature raisonnées.

L'EAU...
une des premières richesses des Vosges

> PRÈS DE 4000 KM DE COURS D'EAU SILLONNENT NOTRE TERRITOIRE.

À la fin de l'ère glaciaire, la glace laisse place aux lacs et notamment ceux de Gérardmer, Longemer, Retournemer, ou encore des Corbeaux... Celui de Gérardmer est probablement le plus connu. Mais les amateurs de randonnées, quel que soit leur niveau, pourront les admirer de près ou depuis les hauteurs grâce aux sentiers pédestres qui permettent d'en faire le tour.

À la Bresse, **le ruisseau du Chajoux** collecte les eaux d'une petite vallée glaciaire montagnarde proche de la Grande crête du massif vosgien, qui rassemble un patrimoine naturel et paysager exceptionnel. Dans les dépressions et sur les pentes se sont installées des tourbières de toutes sortes. Il est possible de découvrir deux sites tourbeux majeurs séparés d'un kilomètre : **les tourbières de Lispach** et de **la Ténine**, reliées l'une à l'autre par un cheminement parfois bien humide mais tellement dépaysant que le Canada n'est pas loin !

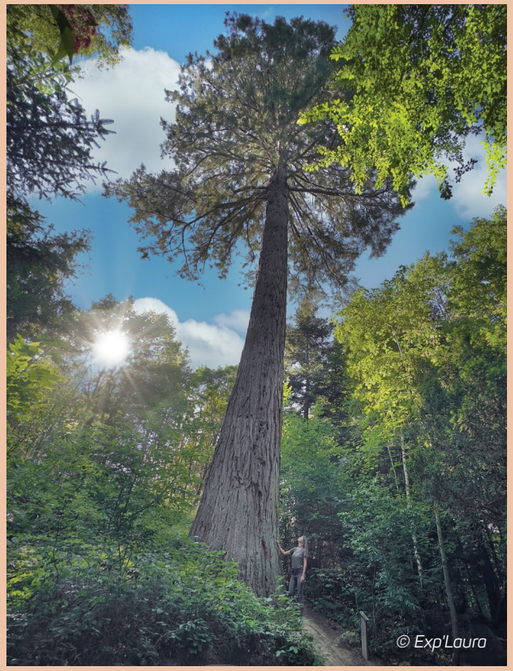
Les pêcheurs sont à leur affaire sur nos cours d'eau ! Les plans d'eau et rivières de 1re catégorie sont présents sur tout le territoire. *Truite fario*, *Ombre commun* ou *Cyprinidés d'eau vive* ne sont que quelques exemples des poissons qu'on y trouve. Pêche au fouet, en nymphe à vue, à la mouche... les techniques sont multiples et les parcours variés. Passionné ou débutant, passez un moment hors du temps sur la Moselle, la Moselotte et autres cours d'eau, ou sur les nombreux étangs et lacs du département.

Les amateurs de **sports nautiques** comme le canoë, le paddle, ou même le ski nautique trouveront leur bonheur sur la Moselle, la Meurthe ou sur les plans d'eau de Gérardmer ou de Bouzey à proximité d'Épinal.


© Un monde 2 rêves

UNE NATURE
vivante et accueillante

Dans le massif comme en plaine, la forêt, autre richesse des Vosges, est partout. Bien sûr, Sapin, Epicéa et Hêtre font partie de notre patrimoine forestier et constituent l'image d'Épinal de la forêt vosgienne mais pas que...


© Exp'Laura

> LES FORÊTS

Depuis 2023, la forêt de Darney (1) est classée **Forêt d'Exception®**, comme seulement 15 autres forêts françaises. Elle est ainsi reconnue pour son patrimoine unique en termes d'histoire, de paysages, de biodiversité et de bois de grande valeur, notamment le chêne.

www.vosgescotesudouest.fr/foret-d-exception.html

Petit détour par la forêt de Tignécourt, (2) toute proche. Véritable lieu de vie qui propose de très nombreuses animations, expositions et formations, le village et sa forêt sont investis depuis plusieurs années par le **Festival de photos animalières Natur'Image**, qui rassemble des professionnels et amateurs des quatre coins de France.

Lorsque vous posez vos valises dans les Vosges, vous êtes immergés dans une nature à dimension humaine.

> UNE NATURE PROTÉGÉE

Dans tout le département, les **zones protégées** (Espaces Naturels Sensibles, zones de quiétude...) ont été recensées, tant pour la diversité que pour la rareté des espèces qu'ils abritent. Tourbières, forêts, pelouses calcaires, étangs, prairies, marais... L'adoption des bons réflexes et la sensibilisation à la nature permettent à la faune et à la flore de conserver de bonnes conditions de développement. Les politiques en faveur de la biodiversité permettent à tout un chacun de profiter d'une expérience durable et de qualité au sein d'une nature préservée.

FOCUS

SORTIR DES SENTIERS BATTUS EN TOUTE SÉCURITÉ ET DANS LE RESPECT DE LA BIODIVERSITÉ.

Les Accompagnateurs de Moyenne Montagne proposent de nombreuses sorties alliant activités et découverte de la faune, de la flore, du paysage... Offrez-vous un Raid Aventure, testez-vous sur un biathlon ou découvrez la sortie chamois. Ski, raquette, grimpe, vélo et VTT, randonnée ou balade ne sont que quelques exemples de l'offre proposée.



LES VOSGES
entre ciel et roches

Emblématique de la montagne des Vosges, le grès rose est omniprésent dans le paysage. Dans les Vosges gréseuses, les principaux sommets culminent à plus de 1000 m et les chemins de randonnée sablonneux qui les sillonnent sont bordés de callunes aux multiples nuances. Le grès se retrouve dans le bâti traditionnel vosgien comme les fermes, ou dans les édifices religieux telles les chapelles, les églises, voire la cathédrale de Saint-Dié-des-Vosges.

> LES HAUTES VOSGES

Plus au sud c'est le granit qui domine et façonne les paysages. Nous sommes alors dans les « *Hautes Vosges* », on y trouve tous les plus hauts sommets aux formes arrondies par l'érosion. C'est le cadre idéal pour une **rando ferrata** (3).

ballons-hautes-vosges.com/rando-ferrata-de-la-source-de-la-moselle.html

À Barbey-Seroux, le granit est même élevé au rang de curiosité. Sur plusieurs centaines de mètres, **Le Champ de Roches** (4), étonnant héritage glaciaire composé d'énormes blocs de granit érodés et arrondis dessine un paysage atypique telle une rivière de pierre sur laquelle mieux vaut être bien chaussé.
Grès ou granit, les amateurs de grimpe trouveront sans nul doute un site à escalader !

De nombreuses gravières retournées à la nature ont pu être aménagées comme au **Domaine des Lacs** (5) à Thaon-les-Vosges, où petits et grands peuvent profiter d'espaces de jeux et d'activités aquatiques.

EN PRENANT
un peu d'altitude

Au-delà de 1000 m, la forêt cède progressivement la place aux Hautes-Chaumes sur lesquelles pousse la myrtille que nous appelons brimbelle dans les Vosges. Le Hohneck vous contemple alors du haut de ses 1363 m d'altitude.

> HAUTES-CHAUMES

L'herbe spécifique des Hautes-Chaumes, pâturages préférés des vaches Vosgiennes, donne sa saveur si particulière au munster. De nos jours encore, au printemps, a lieu la transhumance d'été inscrite depuis décembre 2023 **au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco**.

Cette fête populaire pastorale se tient en mai à Saulxures-sur-Moselotte ou sur d'autres communes alentours. Chacun peut suivre à pied les vaches Vosgiennes parées de fleurs et de leurs plus belles cloches. Les marcaires (*fermiers-pasteurs*) poursuivent de génération en génération cette tradition intimement liée à l'agriculture de montagne, qui est bien plus que du folklore.

Une fois arrivé sur les « *hauts* », on peut profiter d'un repos bien mérité dans une des nombreuses fermes auberges typiques de la route des Crêtes, où vous attend le traditionnel **repas marcaire**.



FOCUS

LES VOSGES, SUBLIME TERRAIN DE JEU FAMILIAL !

Avec la démarche « *Massif des Vosges en famille* », tout est pensé pour les enfants et leurs parents : circuits poussettes de 2 km maximum, balades-familles faciles et spécialement conçues pour les enfants de 2 à 6 ans.

Les jeux de piste « *Rose et Louis* », pour les apprentis enquêteurs de 6 à 10 ans, permettent de découvrir un lieu naturel ou patrimonial et d'acquérir des connaissances tout en jouant. Quant aux défis-jeux du Massif des Vosges, en 2025, ils feront frémir les jeunes de 10 à 14 ans.

Plus généralement, sur tout le département, de nombreux jeux de pistes et circuits ludiques sont proposés par les offices de tourisme.

Massif des Vosges
massif-des-vosges.fr/se-depenser/en-famille

LA LIGNE BLEUE DES VOSGES

Construite pendant la Première Guerre mondiale, **la Route des crêtes** est l'un des plus époustouflants itinéraires des Vosges. Théâtre d'une guerre acharnée avec pour credo l'offensive à tout prix, le front des Vosges fut le seul front de montagne sur le sol français pendant la Grande Guerre.
Du sud au nord, sites et sentiers de mémoire jalonnent le massif et rappellent aux visiteurs les calvaires endurés par les soldats.

L'expression de Jules Ferry « *la Ligne bleue des Vosges* » représente symboliquement la frontière entre la France et l'Allemagne.

© Tomasch Salmanski

Partie 2

LIBRE COMME L'AIR

À pied ou à vélo, seul ou en famille, entre amis ou avec un guide, la découverte des Vosges est à votre portée, au gré de vos envies. La montagne vosgienne est idéale pour qui veut gravir les pentes et atteindre les sommets, en mode tribu ou en solo, moyennant de bonnes chaussures.

VOSGES, *terre de rando*

Ici, plus de 10 000 km de sentiers de randonnée pédestre jalonnent le territoire, en plaine comme en montagne, tout près des villes comme en rase campagne. Du promeneur en balade au randonneur averti, chacun trouvera chaussure à son pied !

> LE CLUB VOSGIEN

Créé en 1872, reconnu d'utilité publique en 1879, le Club Vosgien, emblématique du département, s'est associé à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP). Leurs bénévoles effectuent un travail remarquable : ils imaginent, entretiennent et balisent plus de **1 500 itinéraires**. De la simple balade familiale au parcours plus technique, en montagne ou dans les paysages vallonnés de la plaine, toutes les envies seront satisfaites. Au détour d'un chemin, une halte est possible dans un des nombreux chalets ou abris mis à disposition des marcheurs par le Club Vosgien.

club-vosgien.eu

> LES RANDONNÉES

Le panel est large et varié, adapté à tous : pour une journée, les visiteurs peuvent choisir parmi les **40 boucles emblématiques** sélectionnées par les offices de tourisme. Ainsi, entre Saint-Amé et Saint-Etienne-Les-Remiremont, le Saint-Mont, niché au sein du massif forestier du Fossard offre une vue imprenable, à condition de la mériter, car la route monte…

tourisme.vosges.fr/randonnees-vosges

Très original, le circuit des Mirabelliers (42) à Gugney-aux-Aulx, nous plonge au coeur de la Lorraine. Tout aussi atypique, le sentier des Dix à Epinal nous ouvre une fenêtre sur les temps jadis et donne à voir un panorama digne d'une carte postale du 19e siècle.

La randonnée en micro-aventure, sur 2 ou 3 jours, allie plusieurs itinéraires, selon le choix de chacun. Les mythiques crêtes vosgiennes par exemple sont émaillées de circuits pédestres. Automne et printemps sont des moments privilégiés pour découvrir des points de vue hauts en couleur. En été, profitez de la **Navette des Crêtes** pour monter sur les « *hauts* » et entamer votre itinéraire. Une ou deux nuits en ferme-auberge, des repas « *marcaires* » plein de saveurs simples et délicieuses, voilà qui complètera à merveille cette escapade aux paysages inoubliables.



© Saint Mont

> LES GR

Pour les plus courageux, préparez soigneusement votre périple, et randonnez sur plusieurs jours le long de nos GR® ! Si le bivouac est possible dans le respect des règlementations, mieux vaut privilégier les nuits en camping, chambre d'hôte, ferme-auberge… Certes entre Vosges et Alsace, le **GR® 5** est emblématique, pourtant d'autres sentiers méritent le détour comme le **GR® 533** qui traverse les massifs du Donon, du Kemberg et du Grand Ventron.

> CÔTÉ OUEST VOSGIEN

Avec le parcours « *Tour de l'ouest des Vosges* » découvrez des patrimoines naturels, antiques et historiques remarquables et surprenants.

FOCUS

LE 1ER OFFICE DE TOURISME DE FRANCE FÊTE SES 150 ANS.

Dès 1875, convaincus de l'intérêt touristique de « *la Perle des Vosges* », les édiles créent le « *Comité des promenades de la ville de Gérardmer* ». C'est le 1er de ce qu'on appellera par la suite Syndicat d'initiative puis office de tourisme. Dès lors, la station est lancée et verra sa notoriété exploser. Le train, en 1878, permet à de plus en plus de visiteurs de venir respirer l'air pur des Vosges, randonner sur les « *hauts* » ou pratiquer les sports de glisse. Depuis 1988, une redoutable épreuve sportive se déroule entre lac et montagne : **le Triathlon de Gérardmer**, qui est un must en la matière !

LES GRANDES ECHAPPÉES VOSGIENNES, LA LIBERTÉ EN MARCHE !

Côté Saint-Dié-des-Vosges, entre randonnée et découverte du patrimoine, 3 Grandes Randonnées de Pays, les Grandes Échappées Vosgiennes, permettent une immersion dans le massif. **La boucle nord** traverse la Vallée du Rabodeau, en passant par Raon-l'Étape. **La boucle sud** emprunte notamment la Vallée des Lacs. Elle peut être déclinée en itinéraires plus courts. **Le Tour de la Vologne** propose une ascension depuis le piémont vosgien jusqu'aux sentiers de crête. Idéaux pour une première randonnée en itinérance, les sommets vosgiens sont à la portée du plus grand nombre.

deodatie.com/grandes-echappees-vosgiennes-gev-randonnee-vosges-itinerance

VOSGES, *terre de vélo*

VTT, cyclocross, vélo de route, les Vosges comptent de nombreux champions, mais pas seulement ! Les adeptes de la petite reine sont légion. Idéale pour se faire les mollets, la topographie vosgienne donne l'occasion à tous, petits et grands, débutants comme sportifs aguerris, de pédaler en toute sécurité sur les voies vertes ou sur de multiples circuits pour les plus expérimentés.

Deux grands itinéraires traversent les Vosges :

> LA MEUSE À VÉLO

À l'ouest du département, la Meuse à Vélo, ou **Eurovelo 19**, de portée internationale, suit la Meuse depuis Langres jusqu'à Rotterdam, le tout sur plus de 1000 km. En France, le parcours traverse la Haute Marne, les Vosges, la Meuse et les Ardennes. Dans sa partie vosgienne, cet itinéraire en ligne de 30 Km traverse Neufchâteau, un des « *plus beaux détours de France* », suit la voie verte jusqu'à Coussey et rejoint Domrémy-la-Pucelle, village natal de Jeanne d'Arc.

francevelotourisme.com/itineraire/eurovelo-19-la-meuse-a-velo

> LA VÉLOROUTE V50

La Véloroute V50, appelée **Voie Bleue Moselle-Saône** à vélo, de la frontière Luxembourgeoise à Lyon, dessert les Vosges de Socourt à Fontenoy-le-Château. Au cours du périple, on peut croiser gravières et anciennes usines, admirer La Rotonde, bâtiment classé de Thaon-les-Vosges, faire une halte au Port d'Épinal, au Fort de Sanchey, et découvrir la Manufacture royale de La Vôge-les-Bains. D'Épinal à Fontenoy, le tracé sinueux, bordé par le Canal des Vosges et le Coney, offre des paysages champêtres et pittoresques. La visite du village de Fontenoy-le-Château, à l'architecture médiévale et renaissance de toute beauté, clôt cet itinéraire de 70 km sur voie entièrement sécurisée.

lavoiebleue.com

13 boucles cyclo sportives, aux dénivelés parfois conséquents, essaiment sur tout le territoire. De 18 à 179 km, elles sont en majorité balisées. Certaines, comme la Route des Lacs, près de Gérardmer, sont assez faciles. D'autres sont à réserver aux plus sportifs, comme la boucle des Arrentès (6) qui court sur 100 km avec 1500 m de dénivelé positif.

Environ **200 circuits VTT** couvrent l'ensemble du territoire, dont une quinzaine estampillés « *Bike* » sont mis en exergue par le Département. Cinq secteurs portent le label « *espace FFC-VTT* ». Le circuit 110, le Rein de la Motte (43), proche d'Autrey, au coeur de la forêt, permet de vous tester.

tourisme.vosges.fr/envie-daventure-partez-a-velo-a-decouverte-vosges

FOCUS

ACCUEIL VÉLO

Restaurateurs, hébergeurs, réparateurs, offices de tourisme… dans les Vosges, c'est un réseau de plus de 200 professionnels qui bénéficie de ce label, promesse d'un accueil personnalisé et de qualité pour les cyclistes en tous genres.

tourisme.vosges.fr/partenaires-accueil-velo



© Guillaume Robert-Famy


© hellotravelers

SUR LES CHAPEAUX *deux roues !*

Plusieurs parcours sont dédiés à des activités-vélo plus techniques, avec des niveaux de difficulté divers, de débutant à expert.

> PUMPTRACK

Accessible à tous, y compris aux plus jeunes, le pumptrack, bien que très physique, ne présente pas de danger particulier. Le défi : utiliser sa propre énergie «*en pompant* » sur la suspension et en pédalant le moins possible sur un ensemble de bosses et de virages sans aucun replat. **Trois sites** existent sur le département, à Xertigny (7), Corcieux (8) et Raon l'Etape (9). Pour ce genre de pratique, le BMX, mais aussi le Dirt ou le VTT sont les types de vélos conseillés.

> STADE VTT

À Remiremont, le tout nouveau stade VTT (10) est proche du centre équestre. Situé en lisière de forêt, de nombreux circuits s'y succèdent : les plus jeunes ou les débutants s'exerceront sur une **piste verte**, pour faire comme les grands ! Les habitués trouveront des **pistes techniques XCO** (virages, sauts, passages techniques avec de nombreuses difficultés) de 1 à 2,5 km ainsi que des circuits d'enduro de 70 à 250 m de dénivelé négatif sur 3 pistes de descente, classées par difficultés croissantes bleues à noires, d'environ 1 km chacune dont 2 très engagées. Enfin, une **zone de trial** avec franchissement d'obstacle a été créée. Vitesse et sauts garantis ! La location de vélos adaptés à la pratique est possible à l'entrée du stade.

tourisme-remiremont-plombieres.com/decouvrir/sports-et-loisirs.

> ÇA DÉCOIFFE !

Pour les plus aventureux, un parcours de **descente free-ride** (11) de 650 m a été conçu dans la forêt de la Quarante Semaine à Épinal. À La Bresse, le Bike Park (12) dispose de **10 pistes VTT** de descente, dont 6 itinéraires techniques classés vert à noir et 4 pistes free-ride rouges ou noires. Ceux qui le souhaitent peuvent louer des vélos sur place.

labresse.labellemontagne.com/fr/ete/vtt-et-bikepark

NB : Pour bénéficier de réductions sur les locations de vélos et de très nombreuses activités de pleine nature, demandez votre carte Pass Vosges dans un des offices de tourisme du département

tourisme.vosges.fr/pass-vosges

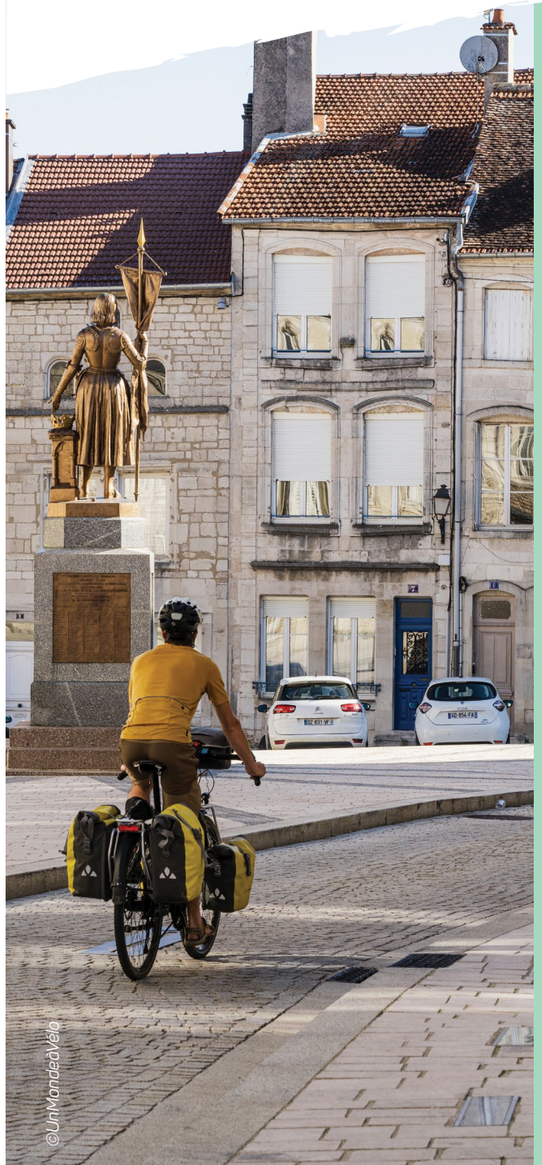


VOSGIENS PAR NATURE...

Les Frères Absalon : Julien et Rémy Absalon vantent en duo l'attractivité des Vosges pour la pratique de leur sport, le VTT et le bonheur qu'ils ont à profiter des paysages de montagne et des forêts du territoire.

Pour Julien Absalon (champion olympique de VTT cross-country) «*Les Vosges, c'est l'idéal pour notre sport le VTT, mais aussi pour tous les sports outdoor. Le format moyenne montagne en fait la taille idéale pour l'accessibilité. Les types de sols et de paysages sont tellement variés qu'on ne se lasse jamais, il y en a pour tous les goûts, tous les niveaux et ces belles forêts sont magiques et ressourçantes. Enfin le sol granitique ou gréseux nous permet de pratiquer toute l'année quel que soit la météo et ça c'est encore un plus !* »

Pour Rémy Absalon (multiple vainqueur de VTT enduro)... «*il y a un immense réseau de chemins et sentiers, les forêts et les paysages y sont sublimes. Vivre proche de ce terrain de jeu m'a beaucoup aidé à progresser dans mon sport et à devenir champion de VTT.* »


©UnVondeVelo

UN PATRIMOINE *à visiter en boucle !*

> BOUCLES PATRIMOINES

24 boucles patrimoines de **15 à 36 km** longent des cours d'eau, croisent des villages typiques ou des bâtiments remarquables, et sillonnent les vallées de l'est ainsi que les paysages variés de la Vôge et de l'ouest. **Accessibles au plus grand nombre**, elles associent des tronçons sur routes et des passages sur grands chemins en sous-bois ou à travers des paysages de culture et d'élevage.

Proposer l'essentiel des Vosges à vélo, voilà l'objectif de ces boucles, la plupart sans grandes difficultés. Il peut s'avérer utile pour les moins avertis de disposer d'un vélo à assistance électrique. **La boucle-patrimoine n°16** (13), au départ de Bruyères, propose le long de cet itinéraire des bornes audio. Dotées de QR codes qu'il suffit de flasher avec votre smartphone, chaque borne apporte un éclairage historique sur les paysages et patrimoines traversés. Des perles de la Vologne aux industries textiles et papetières, la boucle vous livre ses secrets.

Retrouvez toutes nos boucles sur : www.tourisme.vosges.fr/envie-daventure-partez-a-velo-a-decouverte-vosges/

NB : Une nouvelle carte vélo reprend toutes les boucles-patrimoines, cyclo-sportives ainsi qu'une sélection de circuits VTT emblématiques.



© ExpoLaura

Partie 3

NE PAS MANQUER D'AIR

Relief de moyenne montagne, les Vosges n'en sont pas moins une terre d'aventure qui permet à tous de pratiquer des activités sportives de tous niveaux, des plus faciles aux plus ardus. Si les familles ne sont pas oubliées, la part belle est faite aux sensations fortes : escalade, parapente, tyrolienne, rando-ferrata, parcours en eaux vives... tout est permis !

GOÛTEZ À LA ROCHE :
grès, granit, une pincée de calcaire...

Telle est la recette de sites d'escalade pleins de saveurs !
Vous pourrez pratiquer aussi bien de la voie longue que du bloc.

> LE GRÈS ROSE

Le grès rose des Vosges présent en basse et moyenne altitude offre de multiples possibilités d'ascension : à Épinal, **la Carrière Colot** (14) invite les grimpeurs à se mesurer à la paroi en plein coeur de ville. Spectacle assuré pour les passants ! Du côté de la route des abbayes, vers Senones, **la Pierre d'appel d'Etival-Clairefontaine** (15) est un site historique de grimpe, tant en falaise qu'en bloc. Elle offre un superbe point de vue à qui saura le conquérir.

> LES VOSGES GRANITIQUES

À l'est du département, plus en hauteur, les Vosges granitiques offrent elles aussi leur lot de découvertes : Saint-Amé par exemple propose plusieurs **sites d'escalade** (16) qui permettent une pratique très diversifiée, du niveau débutant à confirmé. Sur les hauteurs de La Bresse, **la Roche Beuty** (17) s'élève à 750 m d'altitude au pied des voies de 3A à 7A. Haute de 25 m au maximum, elle comblera les amateurs de dévers.

Côté Neufchâteau, à l'ouest, c'est un paysage de pierre calcaire qui se dessine : **le Bois de l'Enfer** (18) proche de la Meuse et ses voies classées du 3A au 7B réparties sur 2 falaises, tient toutes ses promesses : profils verticaux, dévers, surplomb... à vous de jouer !

NB : Les sites d'escalade sont vérifiés et jalonnés, mais n'hésitez pas à vous rapprocher du Club Alpin Français ou de la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade pour vous assurer un plaisir en toute sécurité !

ffme.fr/escalade/site-naturel/les-falaises-et-sites-naturels



© Bartosch Salmanski

TOUTES VOILES *dehors*



Ici le rêve d'Icare devient réalité. Parapente, saut à l'élastique... ceux qui n'ont pas le vertige pourront s'en donner à coeur joie !

> ENVOLEZ-VOUS

En autonomie pour les plus chevronnés, en tandem pour un baptême de vol ou guidé par un pilote professionnel, les pratiquants trouveront plus de 25 sites d'envol pour parapente recensés dans les Vosges, essentiellement côté montagne.

Ainsi, du côté de Saint-Dié-des-Vosges, **le site du Kiosque** (19) offre aux débutants comme aux confirmés des décollages faciles, même si l'atterrissage est plus technique.
Le site de l'Ormont (20), dans le même secteur, convient mieux aux plus expérimentés. Les vols du matin et du soir sont très appréciés des pilotes.

Plus au sud, **Chèvre Roche** (21), proche de Vagney, est idéal pour le vol libre. Cette zone de décollage type falaise nécessite une bonne connaissance technique. Sans être surfréquentée, c'est l'une des plus pratiquée du département. Un sentier pédagogique d'1,5 km met en valeur le milieu naturel et la géologie remarquable de cet espace, qui culmine à 816 m d'altitude.

À La Bresse, **la Roche de Minuit** (22) est bien connue des amateurs de soaring. Repose obligatoire au décollage, l'endroit est parfait pour les vols de restitution, à 940 m d'altitude. Sur la Route des Crêtes, **les sommets du Hohneck** (23) et **du Rainkopf** (24) exposent aux parapentistes des panoramas à couper le souffle.



© Bol d'Air - Michel Laurent

LA NATURE, C'EST MA NATURE !

Les Vosges, c'est mon terrain de jeu :
*Je vole en parapente, je randonne à pied ou en VTT, je skie, je profite de leurs sublimes paysages en me promenant en raquettes, c'est la terre de mes ancêtres, c'est là où je vis et travaille. En fait c'est là où je me sens bien et pour moi qui ai la chance de voyager souvent, c'est toujours une joie et un immense bonheur d'y revenir... La variété des saisons m'inspire avec une préférence pour le printemps, j'aime la douceur de ses montagnes, le murmure ou le grondement de l'eau qui s'écoule dans les ruisseaux et les lacs au milieu des sapins, cette nature encore préservée... **les Vosges, c'est mon petit paradis sur terre !***

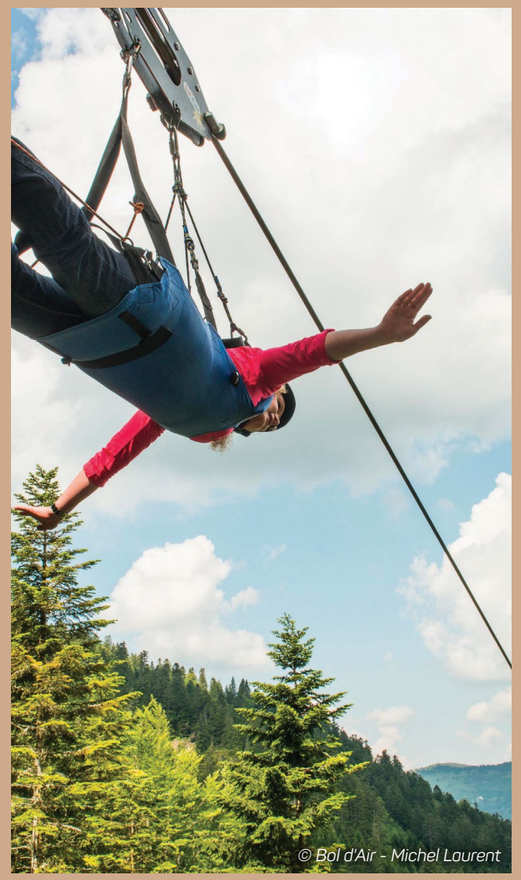
Régis Laurent
Propriétaire et fondateur du Bol d'Air à la Bresse

NB : Pour une pratique en pleine sécurité, rendez-vous sur le site de la *Fédération Française de Vol Libre*, qui donne toutes les informations sur les conditions d'accès et d'envol. Pour une initiation au parapente, des baptêmes sont proposés sur : *tourisme.vosges.fr/sports-loisirs/sports-a-sensation/*

> SE REPÈRER

Pour les moins téméraires, les Vosges se découvrent aussi en toute simplicité, grâce aux nombreuses tables d'orientation et points de vue qui parsèment le massif. Ils pourront, s'ils le souhaitent, faire un déjeuner sur l'herbe et une pause méditative devant des paysages grandioses !


© Exp'Laura


© Bol d'Air - Michel Laurent

FOCUS

FAITES LE GRAND SAUT !

Les adeptes de sensations fortes trouveront un point de chute formidable au **viaduc de Claudon** (25), appelé aussi **Pont Tatal**. Seul ou en tandem, choisissez le saut qu'il vous plaira, à l'élastique classique ou pendulaire, mais toujours en faisant appel à des moniteurs professionnels afin de garantir une sécurité optimale !

À la Bresse, **Bol d'Air** propose de multiples activités pour toute la famille en toute sécurité : *Fantasticable, Fantasti'Kid, Bol d'Air Line, Saut à l'élastique, Propuls'air, Hélicopt'Air*.

Saut à l'élastique au viaduc de Claudon
sport-decouverte.com/saut-elastique-vosges.html

Bol d'air
bol-d-air.fr

ON PROFITE DE L'ÉTÉ POUR LUGER !

Qu'importe la saison pourvu qu'on ait l'ivresse… Au **Col de la Schlucht** (26) ou à **La Bresse-Hohneck** (27) les sensations fortes en toute sécurité, en famille ou entre amis, ne manqueront pas si vous tentez la luge sur rail ! Et même les tout-petits à partir de 3 ans sont acceptés en compagnie d'un adulte.

laschlucht.labellemontagne.com/fr

labresse.labellemontagne.com/fr


© CD

EAU CALME OU TUMULTUEUX RAPIDES, *laissez-vous porter !*

Comment parler des activités de pleine nature dans les Vosges sans évoquer le canoë-kayak ? En eau libre ou en base de loisir, les parcours aménagés raviront les pratiquants, quel que soit leur niveau.

> LA BASE NATUR'O AU PORT D'ÉPINAL (28)

Au sein d'un cadre accueillant, cyclistes, promeneurs, sportifs en tous genres se côtoient et les jeux d'enfants qui l'agrémentent font la joie des petits. Ouverte depuis juillet 2022, elle propose des activités pour tous, notamment des circuits de canoë-kayak, et même une vague à surf. Avec 3 niveaux de difficultés, débutants, amateurs et experts trouveront le parcours idéal. Plaisir et apprentissage se mêlent dans les courants suivant la force hydraulique envoyée par les turbines. Ce bassin, qui fut centre de préparation aux **JO 2024** pour les équipes nationales et internationales, présente une particularité : un tapis de remontée de canoë qui évite le portage et repositionne les kayakistes au départ sans quitter leur embarcation.

base-naturo.fr

> LES PARCOURS CANOË

Ceux qui le souhaitent pourront profiter des **4 parcours canoë** structurés sur la Moselle. Deux sont situés à **Saint Nabord**, avec une base de départ (29) d'Eloyes, où on pourra louer les embarcations.

Le circuit **Moselle Découverte**, accessible à tous, ne présente pas de difficultés particulières. La descente de la Moselle, en totale autonomie sur 7 km, dure près de 2 h, entre prés et forêt.

Le parcours **Moselle Sportif**, lui, porte bien son nom. Cet itinéraire un peu plus engagé, jalonné de courants et de quelques rapides, se termine par la traversée d'une passe à canoë.

vosges-canoe.fr

À Epinal, au départ du Port (30), on trouve des canoës en location pour effectuer les boucles **Nature** ou **Patrimoine**. La première offre une descente sur des eaux calmes, avec un petit frisson lors du franchissement d'un barrage hydroélectrique. Au cours de la seconde, c'est en naviguant, accompagné d'un moniteur professionnel, qu'on découvre autrement la **Cité des Images**.

canoekayak-gesn.fr


© AnthonyDimitri

Partie 4

DANS L'AIR DU TEMPS

La forêt est l'ADN des Vosges ; on s'y ressource et on y trouve bien-être et sérénité. Le défi : savoir s'adapter aux envies d'aujourd'hui et prévoir celles de demain ! Développer les idées en vogue, inclure tous les publics, offrir aux plus jeunes comme aux plus anciens, aux plus téméraires comme aux plus prudents, des activités en tous genres, voilà la promesse des Vosges.


© Bartosch Salmanski

FORÊT, *l'effet Vosges !*

Plus qu'un concept, la marque FORêT l'effet Vosges® est une façon de vivre. Le principe : se sentir concerné au sens latin du terme, entouré et attentif à ce qui nous entoure, quel que soit l'endroit où l'on se trouve. Véritable expérience nature et bien-être, avec ou sans accompagnement, cette initiation aux multiples thématiques allie randonnée, sophrologie, contes, écriture, yoga...

> BAIN DE FORÊT

S'abandonner totalement au moment présent, mettre tous ses sens en éveil, y compris le 6e... Grâce au **bain de FORêT**, ralentir le rythme, être complètement dans la vie en toute conscience, cela devient possible. Le moindre détail prend tout son sens, chaque nuance de couleur, de toucher, de goût, d'odeur même... nous en apprend sur notre **perception du monde** et de nous-même !

Marcher pieds nus dans la mousse, goûter la pluie, ressentir l'amorti de la neige, entrer en forêt comme dans un sanctuaire, avec humilité et ouverture d'esprit, comprendre que chaque espèce a sa place, que connexions et messages passent entre toutes les composantes de la forêt, focaliser toute son attention sur un arbre, une couleur, une texture de feuille, voir les choses comme si on les découvrait pour la première fois, c'est cela le bain de FORêT. S'arrêter, faire silence en soi pour mieux entendre les bruits extérieurs, écouter les conteurs invoquer la forêt, entendre les vibrations grâce à un capteur de musique des plantes sera une expérience inoubliable. Et que dire de la saveur des myrtilles, de l'âpre parfum de la sève d'épicéa qui coule de l'arbre, de l'odeur des champignons, du goût si doux des noisettes sauvages !

tourisme.vosges.fr/foret

> COSMÉTIQUE

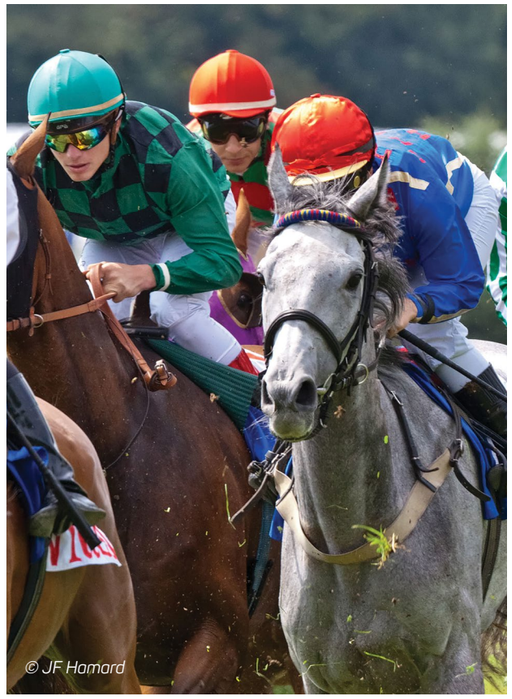
Il est possible de ramener un petit bout de forêt chez soi avec la **gamme cosmétique**, qui prolonge ce moment unique et permet de retrouver les sensations vécues. Du bain de forêt en passant par le bien-être en station thermale, jusqu'aux séjours complets incluant hébergement partenaires spécialement sélectionnés, la déconnexion est assurée.

www.foret-cosmetique.fr



© Bartosch Salmanski

DES CHEVAUX *et des hommes.*


© JF Hamard


© Un monde 2 rêves

D'une courte balade à plusieurs jours de randonnée, en famille ou entre amis les cavaliers mèneront leurs montures entre lacs et montagnes vosgiennes.

> CENTRE ÉQUESTRE DU CLOS LERY

Sur des sentiers encore sauvages ils pourront découvrir les paysages, l'artisanat ou les spécialités gastronomiques vosgiennes en faisant halte dans les fermes-auberges disséminées à travers le massif !

Au Val d'Ajol, le centre équestre du **Clos Lery** (33) propose des promenades adaptées à tous et à tous les budgets. Grâce aux guides, le cavalier crée un lien privilégié avec sa monture et découvre le territoire à un rythme tranquille.

Un hippodrome, mais pas que ! Mondialement connue pour ses eaux bienfaisantes, Vittel est aussi marquée par son architecture préservée, qui expose encore les fastes de la Belle Epoque.

> HIPPODROME

Dans un hippodrome (31) réputé, vibrez au son des chevaux lancés en pleine course et tentez votre chance au cœur de ses bâtiments centenaires (inauguré le 15 juillet 1904) à l'ambiance rétro : La tribune principale (1904), le bâtiment abritant les guichets de prise de paris (1923) et le pavillon de pesage (1935) sont inscrits aux **monuments historiques**. Mention spéciale pour le concours de chapeaux annuel du 15 Août !

> GOLF

Autre atout de Vittel : le golf. Au cœur du parc thermal, le **Golf Vittel Ermitage** (32), édifié en 1905, témoigne d'un héritage historique fort. Ce parcours de **18 trous** offre une expérience unique et les débutants trouveront un practice de 9 trous situé au cœur de l'hippodrome. Plus récent, le Golf Club Vittel Hazeau est idéal pour débuter.

destinationvittel.com

FOCUS

CANI-BALADE

La Cani-balade permet de randonner avec votre binôme canin et de découvrir la nature vosgienne. Le compagnon à quatre pattes aide et entraine son maître tout au long de la sortie. **Énergie Canine à Bussang** propose des Cani-balades idéales pour se familiariser avec la randonnée et le monde animal.

energie-canine.com/cani-balades

LE GRAND FRISSON
pour toute la famille !

D'arbre en arbre, sur des ponts de singes, au milieu des bois ou sur les sommets, adultes et petits ou jeunes casse-cou dépenseront leur énergie avec délice !

> ON S'ACCROCHE

Six parcs accrobranche sont répartis sur le département. À La Bresse, **Bol d'Air** (35) multiplie les offres : Le Fantasticâble, une des tyroliennes les plus longues de France, le Bois des Lutins… les plus jeunes peuvent s'y défouler et leurs parents également.

Tout proche du lac de Gérardmer, **Acro-Sphère** (34) et ses 4 parcours-aventure accueille petits et grands. À deux pas des Vosges, **l'Aventure Parc** (36) à Pierre-Percée propose des activités d'accrobranche en famille ou entre amis ainsi que saut à l'élastique et tyrolienne dans un environnement exceptionnel.

Le Spinaparc (37) à Épinal, situé au milieu de 5 ha de forêt, est l'un des plus grands terrains d'aventure de France. Il comprend 2,5 km de parcours acrobatiques dans les arbres et sur les falaises d'une ancienne carrière de grès, ainsi que trois parcs sécurisés et adaptés aux débutants comme aux experts.

À Plombières-les-Bains, sur les hauteurs de la ville, **l'Accro'Terrasses** (38) se détache du paysage et offre à toute la famille, en toute sécurité grâce à un moniteur agréé, trois parcours acrobatiques au sein d'une forêt préservée. La vue vertigineuse est enchanteresse.

Enfin, à Contrexéville, **L'Accrofolie** (39) présente 6 parcours pour tous les aventuriers de tous niveaux dès 4 ans et 2 parcours tyrolienne à partir de 6 ans. Les couleurs annoncent des difficultés croissantes : vert, bleu, rouge, noir.

(35) *bol-d-air.fr*

(37) *tourisme-epinal.com/sejourner/activites/loisirs-se-divertir/spinaparc-273508*

(38) *jardinsenterrasses.fr/accroterrasses*

(39) *accrofolie.com*


© INFRA

> FINISHER !

Voilà un mot qui résonne aux oreilles du pratiquant de trail. Plus qu'un mot, c'est un état d'esprit, une communauté. La victoire est certes belle… mais l'essentiel c'est le dépassement de soi, l'immersion dans la nature, les moments inoubliables de soutien lorsque le moral est resté quelques kilomètres en arrière. Les Vosges et ses grands espaces forestiers et naturels offrent un cadre idéal à cette pratique. Profitez des **circuits balisés de nos stations de trail** (Saint-Nabord, Eloyes, Gérardmer…). S'il est indispensable de partir bien équipé, être un ultra-trailer n'est pas nécessaire pour se lancer. Il y en a pour tous les niveaux !

tourisme-remiremont-plombieres.com/decouvrir/sports-et-loisirs

Le trail dans les Vosges c'est aussi une **quarantaine d'évènements** incontournables comme le Trail Blanc des Vosges, le Trail des Brosses, le Rush du Bout du Monde, le Trail des Hautes Vosges et bien évidemment l'Infernal Trail qui propose 14 formats de courses jusqu'au mythique 200 km. À ce niveau là… plus de place à l'improvisation.

Linfernaltraildesvosges.org


© Bartosch Salmanski

VOSGES POUR TOUS…
tous en Vosges !

Les Vosges ont su intégrer tous les types de publics. Des équipements spécifiques sont mis à disposition pour que chacun puisse profiter des paysages ou pratiquer ses sports préférés et de nombreux offices de tourisme fournissent des listes d'activités adaptées.

> JOËLETTE

En joëlette ou en joëlette électrique on tutoie les sommets : randonner sur les sentiers vosgiens lorsque l'on est en fauteuil roulant, c'est désormais possible. Ce drôle d'engin, inventé par un vosgien, est un **mono-roue tout terrain** muni de brancards, qui s'adapte à la plupart des handicaps et permet de repousser les limites. Certains accompagnateurs en montagne, comme Frédérique (AMM) ou Karen et Pierre (Gambaladons) proposent des activités adaptées.

> ERGO'VÉLO

(41) Pour les férus de **la petite reine** qui souffrent d'un handicap ou d'une restriction physique, Ergo'Vélo propose des **sorties et animations** pour tous. Grâce à ses vélos adaptés aussi divers qu'esthétiques, chacun pourra pédaler à sa mesure ou se laisser guider, sentir le vent dans les cheveux, profiter du contact direct avec les paysages, renouer avec l'effort physique. Frédéric propose des animations et des sorties adaptées.

ergovelo.com/animation-velo-adapte

FOCUS

POUR QUE TOUS PUISSENT PROFITER DU GRAND AIR !

Au refuge du Sotré (40), un personnel qualifié handisport rend la montagne accessible à tous. Des **randonnées et activités** adaptées à chacun, quel que soit son handicap y sont proposées. Joëlettes, fauteuils-ski, fauteuils tout-terrain, et d'autres matériels spécifiques, permettent à tous, été comme hiver, de profiter des plus hauts panoramas de notre beau massif et de bénéficier d'un hébergement sur mesure, sans escaliers et aux larges couloirs, ainsi que d'une salle de restauration adaptée à **tous types de publics**.

refugedusotre.com/randonnee-joelette-vosges


© ExpLaura

VOSGES TOURISME

Conseil départemental des Vosges
Svetlana PANICOVA-LHOTE
03.29.38.53.08
tourismepresse@vosges.fr

LA VIE EN VOSGES
le Département

Photographie couverture : © Bartosch Salmanski | Conception : Audacioza EURL au capital de 10 000 € - SIREN : 518 229 687