

DOLCE VITA IN PROVENZA

LUBERON COEUR DE PROVENCE TOURISME
ISLE SUR LA SORGUE TOURISME

CARTELLA STAMPA 2021



J'AI ENVIE
DE LUBERON

Natura, scoperte, gusto,
emozioni, relax zen

ISLE S/LA SORGUE
TOURISME



Gordes©P. Giraud OTLMV

L'ARTE DI VIVERE IN
PROVENZA

UNA DESTINAZIONE D'ECCELLENZA

www.luberoncoeurdeprovence.com
www.islesurlasorguetourisme.com

Alle porte del Luberon e dei Monti del Vaucluse, si trova una destinazione ricca di emozioni che soddisfa tutti i desideri.

Tra lavanda, vigneti e ulivi; in bicicletta, a piedi o in canoa; al mercato, in un ristorante o in una proprietà vinicola; a bordo piscina, in una SPA o all'ombra di un grande albero... la felicità e la dolce vita si trovano qui!

Questa destinazione promette momenti speciali da condividere in la famiglia, con gli amici, in coppia oppure da solo. Perfetto per ricaricare le batterie e fissare bei ricordi nel cuore. Una destinazione a un'ora da Marsiglia, facilmente raggiungibile dall'Italia in aereo, auto o treno (Thello)

UNISCI PROVENZA E CONTEMPORANEITÀ

LIFESTYLE ALLA PROVENZALE : DAGLI HOTEL PIÙ LUSSUOSI, AGLI ALLOGGI FAMILIARI DELIZIOSAMENTE CHARMANTS VIVETE UN MOMENTO DI CONDIVISIONE INDIMENTICABILE. PIÙ CHE SEMPLICI SOLUZIONI PER ALLOGGIARE, SONO DEI VERI E PROPRI SPAZI DI PIACERE E RELAX. VOGLIA DI RICARICARSI ? GLI SPAZI SPA, RELAX O YOGA ACCOLGONO I VIAGGIATORI. CHE HANNO BISOGNO DI UNA PAUSA INTENSAMENTE RILASSANTE.

UN PATRIMONIO STORICO STRAORDINARIO

Due dei più bei villaggi di Francia (Gordes e Lourmarin) e una moltitudine di piccoli borghi autentici collegati da stradine nel verde. Un passato storico ricco del passaggio dei Romani, della storia dei Papi e del Contado Venassino, dei Valdesi del Luberon, degli Ebrei del Papa, l'epidemia di peste di Marsiglia ...

UN PARADISO DI ATTIVITÀ NEL CUORE DELLA NATURA

Un terreno di gioco per tutti : dai più sportivi in mountain-bike, scalata o via ferrata alle uscite con la famiglia in bicicletta, a dorso d'asino o in canoa...

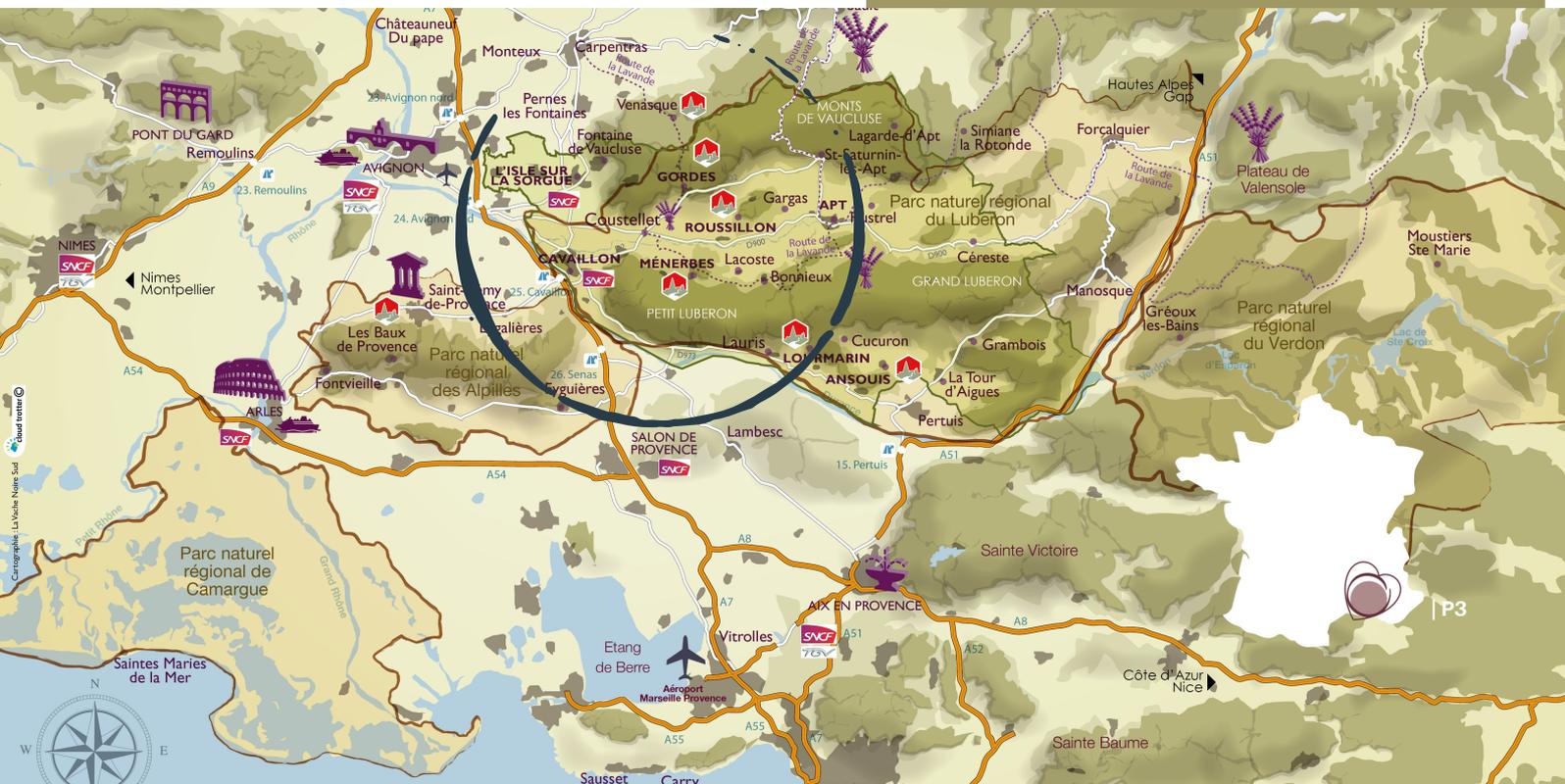
Attività davvero ricche di emozioni nel cuore di paesaggi incantevoli..

UN PARADISO PER I GASTRONOMI

Un paese di sapori autentici ! Olio d'oliva, vino, frutt e ortaggi ... sono ricchi di gusto e ispirano gli chef per la preparazione di piatti provenzali da leggenda... Un territorio fonte di incontri nei mercati, in occasione di un corso di cucina, durante una raccolta di erbe selvatiche ...

INDICE

- P4 - Voglia di natura ?
- P5 - Voglia di scoperte ?
- P6 - Piaceri culinari ?
- P7 - Voglia di emozioni ?
- P8 - Voglia di essere zen ?
- P9 - Paradiso del ciclismo
- P10 - Un fiume e antiquari
- P11 - Il Vino
- P12 - Le Olive e l'olio
- P13 - La lavanda
- P14 - Idee per incontrare
- P15 - Vi proponiamo (prodotti)





Gordes © OT LMV

VOGLIA DI NATURA ?

Nel cuore del Parco
Naturale Regionale del Luberon

Una natura intatta dai paesaggi mitici, sentieri e luoghi tranquilli e rigeneranti, deliziosi profumi, il blu della lavanda e la pietra bianca presente ovunque (muri, capanni, falesie) ... e due fiumi che scorrono dolcemente (la Sorgue e la Durance).



Paysage de Luberon © OT LMV

Territorio rurale fragile , famoso per la qualità della vita, dal ricco patrimonio e dagli splendidi paesaggi, il Parco si estende su 1 850 km² e la sua altitudine varia fra i 70 e i 1 125 m (alla sommità del Mourre Nègre, situato nel Grand Luberon). Il PNRL è uno dei 7 parchi naturali regionali della Provenza-Alpi-Costa Azzurra.

Andare in giro per il Luberon vuol dire accostarsi sia alla natura che alla storia. Imboccare sentieri di petite randonnée che attraversano il territorio in tutti i sensi. In versione famiglia, con gli amici o sportiva, esiste una gran numero di sentieri segnalati. E se siete tentati da veri trekking, il Luberon si attraversa da nord a sud e da est a ovest in due giorni.

Le Grandi Randonnées (GR) 6/91/97 oltre alla GR del Pays des Monts de Vaucluse e allo storico « Sentiero della Peste » vi guidano attraverso i nostri paesaggi. Senza dimenticare i pellegrini di Santiago di Compostella in direzione di Roma che seguono il cammino nella pianura...

UN LUOGO DA INCANTO - Fontaine de Vaucluse

Le recenti scoperte archeologiche attestano un importante culto reso a questa sorgente durante tutta l'antichità. Ai piedi di una straordinaria scogliera scolpita dall'erosione, sgorga il più bel fiume del dipartimento: la Sorgue de Vaucluse, ad alcune centinaia di metri dal pittoresco paese a cui la valle ha dato il nome.



Fontaine de Vaucluse © Isle sur la Sorgue Tourisme



VOGLIA DI SCOPERTE?

Villaggi e musei d'eccellenza

Villaggi

I villaggi del Luberon hanno la particolarità di essere sia arroccati - i famosi villages perchés - sia a ridosso dei massicci del Luberon e dei Monti del Vaucluse. Qualunque sia il villaggio che sceglierete di scoprire, dominerete una valle o sarete circondati da olive, viti e querce spinose. Ogni punto di vista è unico e offre un panorama sui massicci più famosi del sud della Francia : il Luberon, il Mont Ventoux, le Dentelles de Montmirail, le Alpilles, spesso fino alla montagna Ste Victoire...

Villaggi classificati fra « I più bei villaggi di Francia » (Gordes, Lourmarin, Roussillon...), la piccola città di L'Isle sur la Sorgue, al 2° posto in Europa per l'antiquariato, Fontaine de Vaucluse e la sorgente della Sorgue,



Musei d'eccellenza & contemporanei

- Museo della Lavanda Château du Bois.
www.museedelalavande.com
- La Filaventure (Manifattura Brun de Vian Tiran).
ww.lafilaventure.fr
- Museo Pierre Salinger : Ubicato nella proprietà che fu la sua ultima dimora in Provenza, il Museo Pierre Salinger ritraccia il percorso di un uomo fuori dal comune. Visita su prenotazione tutto l'anno.
- Musée Campredon : 1746 ospita un centro artistico e accoglie molte esposizioni di pittura, scultura, durante tutto l'anno.

Castelli classificati come monumenti storici

Saumane de Vaucluse : apertura alta stagione estiva

Lourmarin : tutto l'anno

Gordes : apertura alta stagione estiva





PIACERI CULINARI ?

Sapori e colori

Tanta frutta e verdura, da scegliere nei coloratissimi mercati, e poi olio, miele, fiori, vino : cose buone da gustare, mettere in tavola e ricordarsi di questi semplici e magici momenti. E i nostri chef vi faranno scoprire nuovi sapori grazie a mix insoliti e così buoni!



Andare al mercato

Grazie al sole delle Provenza, frutta e verdura ricchi di sapore vi aspettano nei mercati (mercati dei produttori a fine giornata, mercato di Coustellet la domenica mattina e il mercoledì sera in estate ...), da alcuni contadini e dai ristoratori. Frutta e verdura raccolti al mattino stesso o al massimo il giorno precedente, per essere pronti sui banchi quando arrivano i primi clienti...frutta e verdura dal gusto speciale : pesche vellutate, ciliegie croccanti, fragole freschissime.. qui queste espressioni hanno davvero senso. I mercati dei produttori durano da aprile a fine dicembre per i più importanti.

Scoprire i sapori degli chef provenzali

Ristoranti, famosi a livello locale, sono da scoprire sul territorio, fra atmosfere provenzali rivisitate, spesso contemporanee ma sempre ricche di convivialità e di momenti magici.

Restoranti con una stella Michelin :

- Ristorante « Les Bories » a Gordes
- Ristorante Le Champ des Lunes a Lauris
- Ristorante Le Vivier a Isle sur la Sorgue





VOGLIA DI EMOZIONI?

Paesaggi a perdita d'occhio, alla velocità di una bicicletta o dei propri passi. Sentieri per itinerari tranquilli o più impegnativi. Dal trail alla mountain bike, passando per la canoa e la via ferrata con vista sulle più belle catene montuose della Provenza. Il potere di attrazione delle attività da praticare o da scoprire è davvero unico !



Passaggiare

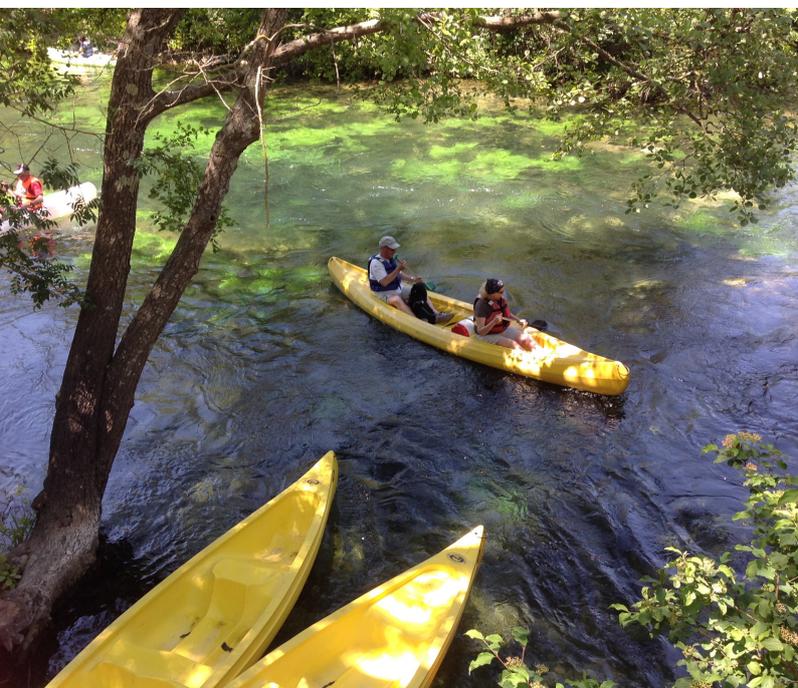
Andare in giro per il Luberon vuol dire accostarsi sia alla natura che alla storia. Imboccare escursione a piedi che attraversano il territorio in tutti i sensi. In versione famiglia, con gli amici o sportiva, esiste una gran numero di sentieri segnalati.

Via ferrata a Cavailon

La Via Ferrata è direttamente accessibile dal centro di Cavailon a piedi. Si divide in due itinerari (Via Natura e Via Souterrata)

Prendere quota

Volare come un uccello tra Durance e Luberon grazie ad un volo in aliante... un ricordo indimenticabile. E potete anche scegliere la mongolfiera ...



Un piccolo lato retro in 2CV

L'emblematica vettura francese del marchio Citroën. Con autista o in piena autonomia, due società offrono la possibilità di andare alla scoperta del territorio con vetture originali e colorate, per un souvenir indimenticabile : in coppia, con la famiglia, con amici, in gruppo, per team building ... Da fare assolutamente, felicità e allegria assicurate.



Perme des Callis © S.Russo JustWestCo

VOGLIA DI ESSERE ZEN?

Prendere il tempo

Rilassarsi, che piacere. Prendersi cura di se stessi fra il silenzio o il canto delle cicale, ascoltando gli uccellini al mattino dalla propria camera con vista su una natura luminosa. Un massaggio, un centro benessere, un corso di yoga all'aperto per un'esperienza ancora più perfetta..



Les Bories & Spa © Cook and shoot

Prendere il tempo di ritemparsi in luoghi tranquilli che offrono lusso, quiete e spazio cocooning : una proposta così di attualità ! Spa, centri massaggi, spazi relax e corsi di yoga sono proposti in un gran numero di strutture.

Un caffè...

Oltre ai tanti i piccoli villaggi presenti sul nostro territorio e che bisogna assolutamente visitare per vivere al ritmo della Provenza. Alcuni vi offrono l'opportunità in più di andare in giro scoprire diversi negozi affascinanti e numerosi caffè o sale da thé per completare la vostra visita nel giorno del mercato o in qualsiasi altro giorno della settimana. Da non perdere.



Piscine Spa Bastide de Gordes © Fabrice Rambert

Spazi contemporanei ...

hotel, concept stores e gallerie d'arte. Alcuni albergatori hanno fatto la scelta di un'architettura e di una decorazione decisamente contemporanea nel cuore della Provenza. Una maniera di viaggiare di totale immersione nell'ambiente della Provenza con soluzioni informali, chic e attuale.

PARADISO DEL CICLISMO

BICICLETTA

Percorrere le stradine e i sentieri provenzali è un piacere da vivere da soli o con la famiglia. Il piacere che offre un itinerario in bici è davvero vario e ricco: paesaggi fuori dal tempo, villaggi di carattere tutti vicini (fra 3 e 10km al massimo) da visitare e dove fare una tappa rilassante a bere qualcosa, l'aria pura sotto un cielo blu e sole garantito per oltre 300 giorni all'anno !

IL LUBERON IN BICICLETTA

L'itinerario turistico del Luberon in bicicletta, della lunghezza totale di 236 km attraversa il Luberon Monts de Vaucluse per 63 km. Privilegio delle stradine che collegano i vecchi villaggi.
www.veloloisirprovence.com/fr/luberon

IN QUANTO ALLA MOUNTAIN BIKE

La Grande traversata del Vaucluse passa per il territorio di Gordes e la Grande Traversata del Luberon tocca diversi villaggi del Luberon Coeur de Provence. Itinerari tecnici destinati ai più esperti e allenati : <https://youtu.be/laBQQjVz160>

LA PISTA CICLABILE DEL CALAVON

Versione famiglia, l'itinerario della Pista Ciclabile del Calavon è una strada verde che segue il percorso della ex ferrovia situata sugli 8 km tra Robion e Les Beaumettes. Prosegue poi in direzione di Apt, per un totale di 36 km riservati alle biciclette o ai roller in totale sicurezza.



UN FIUME E ANTIQUARI

ISLE SUR LA SORGUE

LA SORGUE

Nato dalle acque della Sorgue, questo antico villaggio di pescatori è soprannominato la "Venise Comtadine" (Venezia contadina).

Dall'8 agosto 1467, era stato vietato di lavare la biancheria e inquinare il fiume sotto pena di 25 lire di multa. La Sorgue ha un posto di primo piano nella vita e nella storia di Isle.

Lungo i moli, il vero patrimonio è l'acqua e tutta la storia che ne deriva. Il paese di pescatori si sviluppa e diventa una borgata: Saint-Laurent, l'attuale quartiere di Villevieille.

Vero è che se la città fu prospera grazie ad una molteplicità di laboratori e di fabbriche che sfruttavano la forza motrice della corrente, e grazie alla vendita dei pesci, seppero comunque divertirsi con l'acqua.

GLI ANTIQUARI

Paradiso degli appassionati della brocante, l'Isle è il più grande centro della Provenza famoso per il mercato professionale degli antiquari e rigattieri. Un centro su scala Europea, il cui pubblico non ha cessato di rafforzarsi dalla creazione del primo villaggio degli antiquari nel 1978.

Quindi, la città deve la sua fama ai 300 negozi di antiquariato aperti tutto l'anno dal venerdì al lunedì: mobili, quadri, oggetti d'arte, splendide stoffe, gioielli, libri, dischi, oggetti in ferro battuto. Si contano 500 espositori in occasione delle grandi manifestazioni (fiere internazionali).

Professionisti dell'arredo, ricercatori esperti o semplici compratori di anticaglie sono sicuri di trovare sul posto il mobile o l'oggetto raro di cui sognano...



IL VINO

AOP LUBERON, AOP VENTOUX, IGP VAUCLUSE, CÔTES DU RHÔNE : NEL LUBERON MONTS DE VAUCLUSE E PAYS DES SORGUES, I VIGNETI APPARTENGONO AI VITIGNI DEI VINI DELLA VALLE DEL RODANO.

Vini rossi, rosé e bianchi nati da una terra leggera, calcarea e sabbiosa che dona ai vitigni un carattere particolare.

A ciò si aggiunge il clima mediterraneo per una maturazione perfetta delle uve e quel minimo di altitudine che rinfresca l'aria della notte e lascia ai grappoli il tempo di riposarsi nel processo di crescita quotidiano.

I vini sono corposi o delicati, secondo i vitigni. Vini di grande freschezza dagli aromi fruttati e floreali per i bianchi e i rosé. Con sentori di spezie, di pepe, di liquirizia, fino al tartufo e al cuoio per i rossi.

I nostri produttori condividono volentieri grandi momenti di convivialità con gli appassionati, facendo degustare i propri vini direttamente nelle proprietà fra i vigneti, per aiutare a scegliere il vino da acquistare. Altri propongono vari laboratori di degustazione: scoperta e/o assemblaggio di vitigni, abbinamento vino e formaggio o vino e cioccolato ... Percorrere la strada dei vini nel Luberon Coeur de Provence significa partire alla scoperta del paesaggio imboccando delle bucoliche strade provenzali e incontrare dei professionisti appassionati.

Una volta sul posto, cinque sentieri tra le vigne con una percorrenza che varia dai 20 minuti ad 1 ora e mezza vi permettono di immergervi più a lungo in questo mondo del vino.



Domaine de Fontenille
© Schapuis



Visite caves La Verrière
© OT-LMV



LE OLIVE E L'OLIO

COLTIVAZIONE, DEGUSTAZIONE E DIETA MEDITERRANEA IMPARATE COME SI COLTIVANO GLI ULIVI PASSEGGIANDO TRA GLI OLIVETI IN ESTATE, ASSAPORATENE I FRUTTI TUTTO L'ANNO GRAZIE AI CORSI DI DEGUSTAZIONE SPECIFICI E VISITATE IL MUSEO DEL L'OLIO DI OLIVA PER CAPIRE LE DIFFERENZE TRA I VARI TIPI DI OLIVE E COLTIVAZIONI NEL MONDO MEDITERRANEO.

Visitare i mulini, sentire il profumo dell'olio appena spremuto, andare a spasso fra gli uliveti, degustare la tapenade (pasta di olive attentamente mescolata con aglio, olio, acciughe e capperi)...

Le olive vengono raccolte fra novembre e dicembre. Verranno utilizzate sia per l'olio sia come olive da tavola. Occorrono fra 5 e 8 kg di olive per 1 litro d'olio. A inizio novembre, la spremitura delle olive regala l'olio "fruttato verde".

A fine stagione si ottiene un fruttato « maturo » o « nero ». La varietà di olive "Aglandau", la più coltivata sul nostro territorio, dona un olio dagli aromi intensi, decisi, pur rimanendo piuttosto dolce.

In quanto a tapenade, olive schiacciate e condite e altre delizie per l'aperitivo, provengono da diverse varietà di olive :: Picholine, Tanche (olive di Nyons), Salonenque (Salon de Provence), Grossane (Baux-de-Provence)...



Domaine de la Royère ©

Bastide du Laval Cadenet ©

LA LAVANDA

QUEST'AUTENTICA LAVANDA PROVENZALE CRESCE SOLO NELLA NOSTRA REGIONE E IN MONTAGNA. LA SI PUÒ EFFETTIVAMENTE RITROVARE AL DI SOPRA DI 800 METRI D'ALTITUDINE , PRINCIPALMENTE AI PIEDI DEL MONTE VENTOUX, SULLA PIANA DI SAULT E SULLA PIANA D'ALBION.

Questa lavanda fine è anche chiamata lavanda di popolazione . Questa nozione di popolazione è molto importante poichè conferisce tutte le qualità alla lavanda fine. La lavanda fine è una pianta straordinaria per le sue virtù medicinali, che ha sempre fatto parte della farmacopea provenzale e che al giorno d'oggi è una delle piantecardinali in aromaterapia. La lavanda fine è anche una pianta da profumeria. Il suo profumo è « fine », dolce e raffinato, come lo dice il suo stesso nome.

Il commercio è cominciato verso la metà del XVIII° secolo, quando i profumieri di Grasse introdussero la la lavanda fine nella preparazione dei loro profumi. È solamente alla fine del XIX° secolo che la raccolta e la distillazione della lavanda fine diventa un'attività a tempo pieno nelle regione. Allora nasce il mestiere di lavandicoltore. Oggi è ancora coltivato per il nostro più grande piacere. Vieni a scoprire tutti i segreti della vera lavanda, il fiore iconico della Provenza.



l'Abbaye de Sénanque © P. Giraud OTLMV

Musée de la lavande © Château du Bois



Atelier Cuisine JM Villard
© OT LMV

IDEE PER ENCONTRARE

1 Idee per un'intervista con ...

DEI VITICOLTORI

DOP Luberon o DOP Ventoux, lasciatevi condurre nelle loro terre e scoprite i segreti della ricchezza dei nostri vini

UNO CHEF

Conoscere la sua visione della cucina provenzale? I suoi abbinamenti preferiti? Ciò che lo ispira? Un momento ricco di sapori!

UN OLIVICOLTORE

Passeggiare tra gli oliveti, capire come si fa l'olio e le diverse fasi di maturazione delle olive...

UNA GUIDA NATURALISTICA

Scoprire il Luberon attraverso gli occhi e le conoscenze di coloro che ne hanno fatto un terreno di gioco quotidiano.

UNA GUIDA TURISTICA

La storia della Provenza, e in particolare del Luberon, è talmente ricca e varia che sarete entusiasti di poterla approfondire con una persona appassionata.

UN ARTIGIANO ARTISTICO

Fare parlare un artigiano artistico che dà voce alla materia prima e la lavora traendo ispirazione dal territorio del Luberon



• Gerants Bastide du Laval Cadenet
© JP Garabedian



Le Baruleur
© P.Gourdin



La Ferme Gerbaud ©

VI PROPONIAMO: PRODOTTI

- Visite guidate dei paesi più belli del Luberon
- Passeggiate a piedi nel cuore del Parco Naturale Regionale
- Giornate di scoperta (prodotti tipici, gastronomia, vini...)
- Attività sportive o rilassanti
- Altri prodotti su richiesta

BENESSERE E NATURE:

Segui la guida per una giornata per scoprire la flora e fauna locali. Scoprire paesaggi multipli, a volte aridi, a volte verde, macchia, steppa, foresta, la ricchezza di Il Luberon si offrirà a te. A pranzo un "sano" picnic da uno chef locale sarà offerto. Un momento amichevole per recuperare energia per continuare.

La giornata si concluderà con una lezione di Yoga, per rilassarsi ma anche per andare alla fine del ringiovanimento e lasciare sereno e zen verso nuove avventure!

91€/pers.



Deuche Forever © Laurent Estibal

VIAGGIO NEL PAESE DEL ORO BLU:

Per la mattina visita de una tenuta agricola. A pochi chilometri da Lourmarin vieni a scoprire lavanda e altre piante emblematiche della Provenza. Origini, usi, aromaterapia o cucina saprai tutto quello che c'è da sapere ...

Pranzare lì. Dopo scoprite le tecniche di distillazione di ieri e di oggi ed altri segreti... senza dimenticare una degustazione olfattiva dell'olio essenziale, usata da sempre. Per voi, l'oro blu della Provenza non avrà più segreti!

75€/pers.



Luberon Yoga Stéphanie Guiard ©



ISLE S/LA SORGUE TOURISME

UFFICIO STAMPA / PROMOZIONE

Per ogni richiesta riguardante un futuro articolo, richieste di foto, contatti...

ANNE GUILLAUMIN
A.GUILLAUMIN@LUBERONCOEURDEPROVENCE.COM
+33(0)4 90 71 63 64

UFFICIO STAMPA / PROMOZIONE

Per ogni richiesta riguardante un futuro articolo, richieste di foto, contatti...

XAVIER FEUILLANT
XFEUILLANT@ISLESURLASORGUETOURISME.COM
+33(0)4 90 38 04 78

TRE PUNTI DI ACCOGLIENZA PER LA PROMOZIONE DEI 16 COMUNI

Cavaillon - Place François Tourel
Tel +33(0)4 90 71 32 01

Gordes - Le Chateau
Tel +33(0)4 90 72 02 75

Lourmarin - Place Henri Barthélémy
Tel +33(0)4 90 68 10 77

DIREZIONE

FRANCK DELAHAYE
F.DELAHAYE@LUBERONCOEURDEPROVENCE.COM

WWW.LUBERONCOEURDEPROVENCE.COM

SERVIZIO RICETTIVO

Soggiorni per gruppi e individuali sono organizzati in collaborazione con enti e strutture locali. Altri possono essere organizzati a richiesta.

BIANCA OGEL
INCOMING@LUBERONCOEURDEPROVENCE.COM
+33(0)4 90 71 63 65

TRE PUNTI DI ACCOGLIENZA PER LA PROMOZIONE DEI 5 COMUNI

Isle sur la Sorgue - 13 place Ferdinand Buisson -
Tél. : +33 (0)4 90 38 04 78

Fontaine de Vaucluse - 4 route de Cavaillon
Tél. : +33 (0)4 90 20 32 22

Le Thor - 41 place du marché
Tél. : +33 (0)4 90 33 92 31

DIREZIONE

XAVIER FEUILLANT
XFEUILLANT@ISLESURLASORGUETOURISME.COM

WWW.ISLESURLASORGUETOURISME.COM

SEGUITECI SU



@LUBERONCOEURDEPROVENCE