



Grande Traversée du Piémont

Randonnée itinérante à raquettes 7 jours / 6 nuits / 6 jours de randonnée

Au cours de cette semaine, vous découvrirez les hautes vallées Piémontaises Italiennes du Val Grana, Val Maïra et Val Varaïta. Ces contrées reculées, de culture Occitane, ont su garder leur caractère authentique avec leurs villages aux maisons de pierres et de lauzes. Autrefois gouvernée par les Marquis de Saluces (Saluzzo), cette région est riche d'un patrimoine exceptionnel : édifices religieux de style roman, fresques de la Renaissance. Les arts de la table ne sont pas en reste et lorsque vous déchausserez les "ciastres" (raquettes en patois occitan) l'aubergiste piémontais saura vous régaler de "crouzets au castelmagno" et autres "agneaux Sambucano", accompagnés de vins du pays d'Alba, plus bas dans la vallée. **Une semaine inoubliable, hors du temps.**

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Chiappi di Castelmagno (1730 m)

Rdv à la gare d'Oulx (Piémont Italien), juste de l'autre côté de la frontière, à 30 km de Briançon (05). Transfert (2h30) dans le haut Val Grana, territoire sauvage et rustique, où se dresse pourtant l'immense sanctuaire de San Magno (XV-XVIII^es), vision surréaliste. C'est dans les montagnes alentours que l'on affine, à partir de lait de vache et de brebis, un des plus anciens et des plus fins fromages d'Italie, le Castelmagno. Le petit hameau de Chiappi se situe juste en contrebas. Nuit en hôtel***.

Jour 2 : Punta Tempesta (2600 m) - Preit (1540 m)

Après être montés au col Intersile (2516 m), nous suivons la crête pour rejoindre la Pointe Tempesta. C'est un point de vue formidable sur le Mont Viso (3841 m), l'Argentera (3297 m) et l'immense plaine du Po. Nous descendons ensuite en Val Maira, à travers les alpages jusqu'aux Granges Lauset où nous empruntons une piste qui nous conduit au petit hameau de Tolosano (1502 m). Transfert (10 mn) et nuit en locanda occitana à Preit.

Temps de marche : 6h30 / M : 870 m - D : 1100 m.

Jour 3 : Colle Soleglio Bue (2337 m) - Haut Val Unerzio (1720 m)

Remontée le long du torrent de Preit. Puis une belle piste nous conduit aux granges de Soleglio Bue. De là nous traversons les alpages immaculés pour rejoindre le col du même nom : belvédère magnifique sur les vallons de Preit et d'Unerzio. Descente en forêt dans le Val d'Unerzio puis jusqu'au refuge.

Temps de marche : 6h00 / M : 880 m - D : 700 m.

Jour 4 : Col Ciarbonet (2206 m) - San Michele Prazzo (1350 m)

A travers les paisibles alpages parsemés de Granges (Chalets d'estive) nous montons au col Ciarbonet où nous profitons d'un panorama superbe sur le vallon d'Unerzio et la haute vallée de la Maira. Dans les éboulis des parois du Monte Freid (2750 m) on peut souvent apercevoir des chamois. De l'autre côté du col on descend par la forêt vers les sources de la rivière Maira. Transfert (20 mn) à San Michele Prazzo, en rive gauche de la rivière Maira, sous le Monte Chersogno (3026 m). Ce soir vous serez accueillis par Corrado dans une authentique auberge de pays renommée pour sa cuisine à base produits de la ferme familiale. Nuit en locanda.

Temps de marche : 5h30 / M : 710 m - D : 810 m.

Jour 5 : Punta Sarsassi (2466 m) - Elva (1637 m)

Petit transfert (5 mn) à Pellegrino (1600 m) au cœur d'un cirque d'altitude aux allures dolomitiques, dominé par le Mont Chersogno (3026 m). Nous remontons les alpages, exposés en plein adret, où sont disséminées de nombreuses granges. Du col de Chiosso (2407 m), nous suivons la crête vers la pointe Sarsassi, belvédère fabuleux sur l'immensité des montagnes immaculées, du Viso à l'Argentera. Nous descendons ensuite dans un vallon sauvage suspendu en passant près d'une multitude de granges, puis par plusieurs petits hameaux (la commune d'Elva en compte 28 !), pour rejoindre Serre, le chef-lieu. L'Eglise paroissiale St Marie (XIIIe) recèle des fresques superbes (XVe). Nuit en locanda occitana.

Temps de marche : 6h30 / M : 860 m - D : 830 m.

Jour 6 : Col de Sampeyre (2284 m) - Castello (1600 m)

La montée au col de Sampeyre se fait à travers de vastes alpages débonnaires. Nous dominons l'immense vallon suspendu d'Elva. En toile de fond, les aiguilles du Chersogno, de la Rocca Marchisa et du Pelvo d'Elva dépassent les 3000 mètres. Vue imprenable sur le Mont Viso, juste en face de nous. La descente en Val Varaita se fait à travers alpages et forêt où chamois et tétaras viennent passer l'hiver. Plus bas nous rejoignons les champs et les granges, avant d'arriver au village de Torrette (1180 m). Transfert (10 mn) et nuit en gîte à Castello.

Temps de marche : 6h30 / M : 650 m - D : 1100 m.

Jour 7 : Refuge de Bagnour (2020 m) - Casteldelfino (1300 m)

Journée tranquille, à travers une des plus belles forêts de pin cembro d'Europe sur les contreforts du Monte Viso (3841 m). Descente à Casteldelfino et transfert (2h15) puis séparation à la gare d'Oulx.

Temps de marche : 4h00 / M : 420 m - D : 720 m.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses (1h30 à 2h).

M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).

Ce programme peut être modifié par l'accompagnateur en cas de force majeure.

Cartographie

Cartes italiennes IGC au 1/25.000^e : Valle Maira n°111/ Monviso n°106
(Cartes disponibles au Vieux Campeur au prix de 9 € env.)

Niveau

GRANDE FORME 1 2 3 4 **5** 6

Etapes quotidiennes de 6h00 de marche et de 800 m de dénivelé positif, en moyenne. Vous devez pratiquer la randonnée à raquettes régulièrement et avoir une très bonne forme physique. Terrains parfois pentus.

Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés en **hôtel*****, **locandas**, **refuge et gîte** tous très confortables, en **pension complète**.

La locanda occitana est une auberge de pays de culture et tradition occitane.

Vous dormirez dans des chambres collectives de 2 à 6 personnes.

Les draps et serviettes de bain sont fournis dans les 3 premiers hébergements. Pour les 3 hébergements suivants prévoir drap-sac et serviette.

2 hébergements sont également équipés d'un sauna ou jacuzzi (Payant) : prévoir maillot de bain ! A Preit, réflexologie plantaire ou massages de détente (En option).

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre accompagnateur ou par votre hébergeur.

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs. **La gastronomie Piémontaise est réputée** et copieuse !

Nota : En Italie, il est obligatoire de présenter sa **carte d'identité** dans chaque hébergement.

Portage

Vous porterez dans votre sac à dos uniquement vos affaires de la journée ainsi que votre matériel de sécurité individuel (pelle, sonde). Excepté les jours 3 et 4 où vous devrez porter un minimum d'affaires pour la nuit en refuge (dans ce refuge, draps, serviettes de bain et chaussons en plastique sont fournis). Le reste de vos bagages sera acheminé par minibus entre les hébergements.

Encadrement

Un **Guide Haute Montagne** diplômé pour **5 à 9 participants**.

Selon la législation Piémontaise, les **accompagnateurs en montagne ne sont pas autorisés** à accompagner à raquettes.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 15h30 devant la gare ferroviaire d'Oulx (Italie).

Oulx est une petite bourgade paisible du Piémont où tout le monde parle français. Elle est située à seulement 30 km (40 mn) de Briançon (05), via le col de Montgenèvre et 30 km (30 mn) de Modane (73), via le tunnel du Fréjus.

Le dernier jour, séparation vers 16h30, au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

Train

Aller - **TGV direct depuis Paris** :

- départ à 10h41 (Paris-gare de Lyon) - arrivée à 15h23 (Oulx)

Retour - **TGV direct depuis Oulx** :

- départ à 17h15 (Oulx) - arrivée à 22h48 (Paris-gare de Lyon)

Renseignements : <https://www.oui.sncf>

Ou bien : train jusqu'à la gare SNCF de **Briançon (05)** puis navette régulière pour la gare d'Oulx.
1h05 de trajet – 7,50 € le trajet env.

Aller (Dimanche) : départ de la Gare de Briançon à 12h05.

Retour (Samedi) : départ de la Gare d'Oulx à 19h45.

Horaires non contractuels donnés à titre indicatif. Réservation obligatoire 36h à l'avance.

Renseignements et réservation : 05 Voyageurs ☎ 04 92 502 505 ou www.05voyageurs.com

Voiture

- de Paris : Autoroute A6, puis A46 jusqu'à Lyon ; puis de Lyon A43 jusqu'au tunnel de Fréjus ; Oulx se trouve à 14 km après la sortie du tunnel : 700 km / 6h30

- de Lyon : A43 jusqu'au tunnel de Fréjus : 230 km / 2h30

- de Marseille : A51 jusqu'à Tallard. Puis Briançon et le col du Montgenèvre. Oulx se trouve à 20 km en contrebas du Col : 290 km / 3h20

Pour visualiser votre itinéraire: www.viamichelin.fr

Co-voiturage possible avec minibus TrekAlpes **depuis Briançon** (se renseigner à l'inscription).

Hébergements à proximité du lieu de Rdv

Nuit et Petit-déjeuner à partir de 35 eur / personne

Appartement seul à partir de 55 eur / la nuit

Dîner dans Restaurants à proximité : à partir de 16 eur le menu (entrée plat dessert)

Petit-déjeuner dans bar proche.

Se renseigner à l'inscription.

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer sur le parking gratuit proche de la gare. Cette petite bourgade du nord de l'Italie est très tranquille et il n'y a jamais eu de soucis jusqu'à ce jour.

Dates et Prix

Les séjours se déroulent généralement **du dimanche au samedi**. *Du 15 décembre au 15 avril.*

Vous pouvez également choisir vos dates ! Demandez-nous.

Tarif par personne : 1200 €

Le prix comprend :

- L'hébergement.
- Les petit-déjeuners, les pique-niques (sauf jour 1) et les dîners de l'accueil à la séparation.
- Les transports de bagages et de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un **Guide de Haute Montagne**.
- Le prêt de raquettes + bâtons et du matériel individuel de sécurité (dva, pelle, sonde).

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques (à choisir selon vos goûts).
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.

Assurance

Elle est facultative mais nous avons l'obligation légale de vous la proposer.

Le simple fait d'être titulaire d'une carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Renseignez-vous auprès de votre banquier.

Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties :

• **Annulation** • **Assistance/Rapatriement** • **Interruption** • **Domage bagages**

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour.

Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ.

Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

Conditions de vente

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou sur notre site Internet.

Habillement

L'habillement n'est pas fourni par TrekAlpes.

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. En altitude, la température est souvent inférieure 0°C, surtout si le vent souffle. Equipez-vous donc « chaudement ».

Comment vous habiller « de la tête aux pieds »

La Tête

- Bonnet ou casquette en « laine polaire ».
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt « respirant », moulant, à manches longues ou courtes, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat en laine polaire, pour garder la chaleur tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

Les Jambes

- Sur-pantalon, à la fois respirant et étanche, en Gore-Tex double-couche, pour une bonne protection contre les déchirures, le vent, la pluie et la neige. Si possible avec guêtres intégrées.
- Collants moulants, en matière synthétique pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement.

Les Mains

- 1 paire de gants chauds et étanches (Type Gore-Tex). Pour davantage de chaleur, vous pouvez également utiliser des sous-gants ultrafins en soie.

Les Pieds

- **Chaussures adaptées à l'activité** : montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Gore-Tex pour une bonne étanchéité et évacuation de la transpiration. Semelle avec de bon crampons (bonne accroche), pas trop usés, de type Vibram. Nous vous recommandons **d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une rando** d'une semaine afin que vos pieds s'y adaptent.
- Chaussettes (2 paires) de randonnée chaudes, en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et une limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir dans l'hébergement.
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).

2 établissements sont équipés d'un sauna ou jacuzzi, n'oubliez pas le maillot de bain !

Matériel technique et de sécurité

Le matériel suivant est **fourni par TrekAlpes** :

- Paire de raquettes solides et légères, avec des fixations qui s'adaptent à toutes les chaussures de randonnées.
- Paire de bâtons télescopiques.
- 1 Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA).
- 1 pelle et 1 sonde.

Matériel divers

Ce matériel n'est **pas fourni par TrekAlpes**.

Les indispensables

- Thermos ou gourde isotherme, de contenance 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides y gèlent.
- Bâche de protection pour le sac à dos (étanche).
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs.
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau (Compeed) contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane... ; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil.... ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau (Indice de Protection 25 minimum) et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Drap-sac (couvertures fournies).
- Vos affaires de toilette + serviette de bain.
- Papier hygiénique pour la journée.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Les sacs

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique, dans votre sac à dos. Le reste de vos affaires sera acheminé par minibus. Sauf pour la nuit au refuge le jour 3.

• Le sac à dos de randonnée

Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 litres environ.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie adaptée pour protéger le sac en cas de neige ou de pluie.

• Le bagage transporté entre les hébergements

Un seul bagage par personne et **12 kg par bagage** maximum.

Il contient toutes les affaires non utilisées pendant la journée.

Préférer un sac de voyage ou sac à dos et éviter les valises rigides.

Sites Internet

Sites Internet italiens sur les vallées occitanes du Piémont

www.ghironda.com et <http://www.tradizioneterreoccitane.com/territorio/>

Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par Groupama

Responsabilité civile professionnelle par MMA

Licence d'agence de voyages n°005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Maj 4-10-19