



Val Germanasca – Piémont Italien

Séjour à ski en « étoile » 3 à 6 jours de ski

Situé juste de l'autre côté de la frontière, le Val Germanasca est une **vallée sauvage du haut piémont italien** qui servit de refuge aux « hérétiques » Vaudois (Protestants) pendant plusieurs siècles dès le moyen-âge. C'est une **contrée authentique et préservée** dont les habitants parlent français, italien et occitan.

A partir de votre camp de base, vous rayonnerez sur les **montagnes alentours dont l'altitude flirte avec les 3000 mètres**. Vous réaliserez ainsi l'ascension de superbes belvédères, avec de beaux panoramas sur la plaine du Pô et les Alpes du Sud.

Votre guide **local** adaptera le programme au niveau et aux attentes des participants. L'effet de Foehn, issu de la rencontre de l'air humide de la plaine du Pô et des montagnes frontalières élevées (Mont Viso : 3841 m), assure un **enneigement exceptionnel** du massif.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Prali (1500 m)

Rdv à Prali à 9h00. Randonnée de « mise en jambe ».
Nuit en hôtel ou auberge de pays.

Jour 2 à 5 : Randonnées à la journée au départ de Prali

Nuit en hôtel ou auberge de pays.

Jour 6 : randonnée à la journée au départ de Prali

Séparation et fin du séjour en milieu d'après-midi.

Programme sur 3, 4 ou 5 jours : séparation le jour 3, 4 ou 5 en milieu d'après-midi.

Pour certaines randonnées, nous pourrions éventuellement réduire le dénivelé à la montée en empruntant les remontées mécaniques de la toute petite station (1 télésiège + 1 téléski seulement !).
Le guide élaborera le programme du séjour en fonction des attentes et du niveau des participants et des conditions météorologiques.

Cartographie

Carte Italienne IGC au 1:50.000^e : Valli di Susa - Chisone e Germanasca (n°1)
(Disponibles au Vieux Campeur au prix de 9 € ou sur <http://nostromoweb.fr> à 10,5 €)

Niveau

Le guide adaptera le niveau en fonction des attentes des participants.

DE ... BONNE FORME 1 2 **3** 4 5 6

Etaptes quotidiennes de 5 heures et 800 m de dénivelé positif, en moyenne.

Vous devez déjà **avoir fait du ski de randonnée ou du hors-piste**, être à l'aise en tous types de neige et maîtriser les conversions (demi-tour sur place dans la pente et à l'arrêt).

Une bonne forme physique est indispensable.

A ... BONNE FORME 1 2 3 **4** 5 6

Etaptes quotidiennes de 6 heures et 900 à 1100 m de dénivelé positif.

Vous devez être un **skieur de randonnée expérimenté**, capable de progresser sur tout type de neige et être en bonne forme physique.

Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés en **pension complète. Draps et serviettes de bains fournis.**

En petit Hôtel familial : chambres de 2.

En Auberge de Pays (Agriturismo / Accueil à la Ferme) : chambres de 2 à 4 personnes.

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

Portage

Vous porterez **dans votre sac à dos uniquement vos affaires et votre pique-nique de la journée** ainsi que votre matériel de sécurité individuel (pelle, sonde).

Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **2 à 8 participants.**

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 9h00 à la l'hébergement à Prali.

Si vous désirez arriver la veille à l'hébergement :

½ pension supplémentaire / pers = 50 eur en Auberge et 65 eur en Hôtel.

Le dernier jour, séparation vers 15h30, au même endroit.

Possibilité de RDV et séparation à la Gare TGV d'Oulx ou la gare de Briançon (avec supplément).

Accès au lieu de Rendez-vous

Train (arrivée la veille)

Aller - **TGV direct depuis Paris** :

- départ à **10h41** ou 14h41 (Paris-gare de Lyon) - arrivée à **15h23** ou 19h23 (Oulx)

Retour - **TGV direct depuis Oulx** :

- départ à 17h16 (Oulx) - arrivée à 22h11 (Paris-gare de Lyon)

Horaires indicatifs à vérifier sur <https://www.oui.sncf/>

Puis **transfert en voiture d'Oulx à Prali**

1h30 / 80 km / 80 € (aller simple) - ou bien co-voiturage possible - **à réserver à l'inscription**

Voiture

- **de Paris** : Autoroute A6, puis A46 jusqu'à Lyon ; puis de Lyon A43 jusqu'au tunnel de Fréjus. A la sortie du tunnel poursuivre sur autoroute sur 13 km et sortir à Oulx. Prendre la direction de la France. A Cesana Torinese prendre direction Sestrière. A Perosa Argentina, prendre la direction de Prali (Val Germanasca) : 790 km / 8h / 100 € env. de péage.

- **de Lyon** : A43 jusqu'au tunnel de Fréjus. A la sortie du tunnel poursuivre sur autoroute sur 13 km et sortir à Oulx. Prendre la direction de la France. A Cesana Torinese prendre direction Sestrière. A Perosa Argentina, prendre la direction de Prali (Val Germanasca) : 320 km / 4h20 / 65 € env. de péage.

- **de Marseille** : A51 jusqu'à Tallard. Puis Briançon et le col du Montgenèvre : 380 km / 5h00 / 13 € env. de péage. Descendre à Cesana Torinese. A Cesana Torinese prendre direction Sestrière. A Perosa Argentina, prendre la direction de Prali (Val Germanasca) :

Pour visualiser votre itinéraire: www.viamichelin.fr

Dates et Prix

Les séjours **commencent généralement le lundi**. Mais vous pouvez aussi **demandeur les dates qui vous intéressent**. De la **mi-décembre à début mai** (selon enneigement).

Tarifs / personne / auberge	3 jours / 2 nuits	4 jours / 3 nuits	5 jours / 4 nuits	6 jours / 5 nuits
Si 3 participants ou plus	460 €	695 €	895 €	1045 €
Si 2 participants seulement	615 €	870 €	1100 €	1300 €

Supplément / personne / nuit **à ajouter aux tarifs ci-dessus** :

- Hôtel (chambre double) = 15 €
- Chambre individuelle (en Hôtel uniquement) = 35 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en Auberge ou en Hôtel.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners, du rdv à la séparation.
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt 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.
- Le matériel de ski (chaussures et skis). Possibilité de location.
- Le forfait des remontées mécaniques si besoin (25 à 28 eur / jour selon les dates).
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques ; à prévoir selon vos goûts.
- 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 de ski anti-brouillard.
- 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

- Collants moulants, en matière synthétique pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon ou sur-pantalon de ski, 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 et s'ouvrant sur toute la longueur (meilleure aération).
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement.

Les Mains

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

Les Pieds

- Chaussettes (2 paires) de ski, hautes ou mi-hautes, 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. En refuge des sabots en plastique sont prêtés.
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).

Matériel technique

Non fourni par TrekAlpes.

- Skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, avec une semelle entretenue (nourries et fartée régulièrement).
- Fart pour faciliter la glisse et colle pour ré-encollage éventuel des peaux.
- Peaux « de phoques » adaptées à la forme du ski et pas trop usées avec un encollage propre.
- Couteaux adaptés aux fixations pour la neige très dure et la glace.
- Bâtons de ski (éviter les bâtons télescopiques, fragiles) avec des rondelles larges.
- Chaussures de ski de randonnée avec chaussons intérieurs amovibles et semelles type Vibram. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement (avec Compeed et Elasto) dès le jour du départ.

Location

Nous pouvons vous réserver les skis et/ou chaussures. Il vous suffit d'en faire la demande lors de l'inscription en précisant bien votre taille et votre pointure. **Paiement sur place.**

- tarifs location ski + chaussures : de 30 à 40 € par jour selon la durée.

Matériel de sécurité

Le matériel suivant est fourni.

- Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA).
- 1 pelle et 1 sonde.

Ce matériel est fourni et transporté gracieusement par votre guide jusqu'au lieu de départ.

Afin de lui éviter de transporter du matériel inutile, **merci de nous signaler à l'avance si vous avez votre propre matériel (tout ou partie) de sécurité.**

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 (gîte).
- Couteau de poche.
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau (Compeed) contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane ; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil, Lysopaine ; 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.
- Vos affaires de toilette.
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques ou sacs poubelles pour protéger vos affaires.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique, dans votre sac à dos. La contenance de votre sac doit-être de **30 litres** env.

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.

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 : 7-10-19