



Confirmé dès 2 participants

## Traversée de l'Argentera – 4 jours

### Randonnée en Haute Montagne

4 jours / 3 nuits / 4 jours de randonnée

Raid d'initiation à la randonnée en haute-montagne. Au cœur du **Parc Naturel Italien des Alpes Maritimes**, jumelé avec le **Parc National du Mercantour**, juste de l'autre côté de la frontière. Dans ce massif très peu fréquenté et sauvage où se trouvent les montagnes de 3000 mètres et les **glaciers fossiles les plus méridionaux des Alpes** ! Des sommets que nous gravirons, nous pourrons apercevoir la mer méditerranée et tout l'Arc Alpin : du Viso au Mont Rose, en passant par le Mont-Blanc et le Grand Paradis.

### Déroulement du séjour et itinéraire

#### **Jour 1 : Lac della Rovina (1535 m) - Punta di Fenestrelle (2700 m) - refuge Genova (2015 m)**

Rendez-vous à Cuneo ou Sant'Anna di Valdieri et transfert au lac della Rovina. Ascension de La Punta di Fenestrelle qui offre un beau panorama sur les cimes Nord et Sud (notre objectif du Jour 3) de l'Argentera. Descente au refuge Genova Figari, situé sur une presqu'île sur l'immense lac Brocan, au pied de la Cime du même nom (3054 m). Nuit en refuge.

**Temps de marche : 5h00 / M : 1165 m - D : 685 m.**

#### **Jour 2 : Cima di Nasta (3108 m) - refuge Remondino (2450 m)**

Ascension de la Cima Nasta ou de la Cima di Brocan (3054 m). Une nouvelle fois la vue est époustouflante. Descente au refuge Remondino, camp de base pour l'ascension du sommet de l'Argentera. Magnifique coucher de soleil derrière les crêtes de la frontière. Nuit en refuge.

**Temps de marche : 5h00 / M : 1100 m - D : 660 m.**

#### **Jour 3 : Cima Sud Argentera (3297 m) - refuge Bozano (2453 m)**

Ascension du plus haut sommet des Alpes Maritimes. Panorama à 360° exceptionnel sur la mer, située à seulement 45 km et tout l'Arc Alpin. Descente au refuge Bozano, au pied du Corno Stella (3050 m), superbe falaise de 600 mètres. Nuit en refuge.

**Temps de marche : 7h00 / M et D : 1300 m.**

## Jour 4 : Cima del Souffi (2710 m) - Terme di Valdieri (1370 m)

Belle traversée en crête entre la Cima del Souffi et la Punta Stella (2567 m). Descente aux Thermes Royaux de Valdieri. Transfert à Sant'Anna (5 mn) ou Cuneo (45 mn) et séparation.

**Temps de marche : 5h00 / M : 450 m - D : 1530 m.**

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses.

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

Ce programme peut être modifié par le guide en cas de force majeure.

## Cartographie

Carte italienne de l'IGC au 1/25.000° n°113 : Parco Nat. Alpi Marittime.

## Niveau

Physique :

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

Technique : Débutant

Étapes quotidiennes de 6h00 de marche et de 1200 m de dénivelé **en moyenne**.

Vous devez pratiquer la randonnée ou un sport d'endurance assez régulièrement et avoir une **très bonne forme physique**.

**Pas besoin d'expérience préalable de la haute-montagne.** Le premier jour vous apprendrez les techniques de base de la progression en cordée, en haute montagne, sur neige et rocher, avec crampons et piolet. La difficulté des étapes est progressive.

## Hébergement et nourriture

En **refuges de haute montagne**, en **pension complète**.

Vous dormirez dans des dortoirs avec les sanitaires sur le palier.

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

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

## Portage

Vos **bagages ne sont pas acheminés** entre les refuges.

Vous porterez **dans un unique sac à dos vos affaires personnelles pour la durée du séjour**.

## Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **2 à 5 participants**.

## Rendez-vous et séparation

**Le premier jour, rendez-vous à 8h15 devant la gare ferroviaire de Cuneo** (Piémont - Italie), si vous arrivez en train ou bien à **9h00 à Santa Anna di Valdieri** (Province de Cuneo - Piémont - Italie) si vous arrivez en voiture.

Vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos), prêts à partir directement en randonnée.

Si vous arrivez la veille sur place nous pouvons vous conseiller un hébergement.

**Le dernier jour, séparation vers 16h00**, au même endroit.

## Accès au lieu de Rendez-vous

### En train via Turin :

**Paris / Turin** : trajet 5h35 / à partir de 80 € aller

**Lyon / Turin (via Chambéry)** : trajet 4h30 / à partir de 50 € aller

Horaires et tarifs non contractuels, donnés à titre indicatif.

Renseignements SNCF : ☎ 36 35 (0,34€/mn) tous les jours de 7h à 22h ou [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

**Puis correspondance pour Cuneo toutes les heures** : trajet 1h20 / 7 € aller

Horaires et tarifs non contractuels, donnés à titre indicatif. Renseignements : [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com)

### En voiture

**Depuis Paris** – via Tunnel du Fréjus et Turin : 8h30 – 900 km environ

**Depuis Marseille ou Lyon** : 4h30 – 400 km environ

Visualisez votre itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.com](http://www.mappy.com)

## Dates et prix

Les séjours se déroulent **du jeudi au dimanche**. De la **mi-juin à la fin septembre**.

Mais **vous pouvez également choisir d'autres dates**.

Tarifs par personne	
Si 3 participants ou plus	695 €
Si 2 participants	895 €

### **Le prix comprend :**

- L'hébergement en refuges gardés (3 nuits).
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners (sauf jour 4).
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat.
- Le matériel technique de groupe (cordes, mousquetons, broches ...).

### **Le prix ne comprend pas :**

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

## Assurance

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

Le paiement du séjour par 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 • Dommage 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.

## Votre habillement

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. Le soir, en altitude, la température est souvent inférieure à 5°C. Même si vous randonnez en été, équipez-vous « chaudement ».

**Comment vous habiller « de la tête aux pieds »**

### La Tête

- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 couvrant bien les yeux

### Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manche courte ou manche longue) respirant favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat polaire, pour garder la chaleur, tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent et de la pluie.

### Les Jambes

- Pantalon de randonnée, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (éviter le 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir

### Les Mains

- 1 paire de gants légers

### Les Pieds

- Des chaussures d'alpinisme rigides (en cuir épais ou coque plastique). Avec semelles ayant de bons crampons (pas trop usés) sur lesquelles on peut adapter des crampons.
- Guêtres ou stop-tout, pour éviter que la neige ou les petits cailloux n'entrent dans les chaussures.

Dans la mesure du possible, nous vous recommandons **d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une rando** afin que vos pieds s'y adaptent.

- Chaussettes de randonnée en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Pas besoin de sandales pour le soir car **les refuges fournissent des « sabots »** en plastique.

## Matériel technique

**Le matériel technique collectif** (cordes, mousquetons, broches ...) **est fourni par le guide.**

**Vous devez vous munir du matériel technique personnel suivant :**

- Casque d'alpinisme
- Baudrier d'alpinisme avec mousqueton à vis
- Piolet léger pour la marche (Longueur de 60 à 70cm)
- Crampons **avec anti-bottes** (plaque de plastique limitant l'accumulation de neige) ajustés à vos chaussures
- 1 bâton télescopique (facultatif)

### Location de matériel

Si vous désirez louer du matériel technique, merci d'en faire la demande lors de votre inscription. Ce matériel sera réservé dans notre magasin de sport partenaire et le guide vous le remettra le 1<sup>er</sup> jour. Le paiement s'effectuera directement auprès du guide.

## Matériel divers

### Les indispensables

- Gourde de 1 litre minimum.
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)
- Papier hygiénique pour la journée
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs
- couteau de poche
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau 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 et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Drap cousu ou "sac à viande" (couvertures fournies en refuges)
- Vos affaires de toilette et une petite serviette

### Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

## Le sac à dos de randonnée

De contenance 40 litres environ.

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

Votre sac à dos contiendra le pique-nique du jour, les vivres de course et l'ensemble des affaires (habits de rechange, nécessaire de toilette...) dont vous aurez besoin pour toute la durée du séjour.

**Le guide peut aussi répartir entre les membres du groupe une partie du matériel collectif (cordes, mousquetons...).**

**Le poids de votre sac, une fois plein, ne devra pas dépasser 12% de votre poids.**

## **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 HISCOX – 75002 Paris

Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

## **Pour nous contacter**

[www.trekalpes.com](http://www.trekalpes.com)

Mél : [contact@trekalpes.com](mailto:contact@trekalpes.com) / Tél : 04 92 50 82 93

*Dernière mise à jour 6-4-16*