



Confirmé dès 3 participants

## Tour et Ascension du Viso / 5 Jours

**Ascension du Mont Viso en option.**

### **Raid itinérant**

**(Sans transfert des bagages)**

**5 jours / 4 nuits / 4 jours de randonnée et 1 jour d'alpinisme**

Les **4 étapes de randonnée** (avec un accompagnateur en montagne) se déroulent sur des sentiers, dans une ambiance « haute montagne » (entre 2000 et 3000 m) et en restant toujours au plus près du sommet du Viso. A mi-parcours, vous réaliserez l'ascension (optionnelle) de ce « Cervin des Alpes du sud », avec un guide de haute montagne, en aller-retour à partir du refuge (**Alpinisme pour débutants en bonne forme physique**). Si vous ne désirez pas faire l'ascension du Monte Viso, vous pourrez faire une randonnée à partir du refuge avec votre accompagnateur. Le Viso (3841 m), dépassant les autres montagnes alentours de près de 1000 m et dominant l'immense plaine du Pô est visible depuis toutes les Alpes (Viso = visible, en Italien). Vous ferez étape dans des refuges italiens dont vous apprécierez l'accueil, typiquement Piémontais.

### **Déroulement du séjour et itinéraire**

#### **Jour 1 : La Roche Ecroulée (1787 m) - Col Sellière (2834 m) - Refuge du Viso (2460 m)**

Rdv à la gare de Mont-Dauphin et transfert (40 mn) à la Roche Ecroulée, aux confins du Haut Queyras, à la frontière avec l'Italie. Au cours de la montée, le long du Guil, nous avons constamment le Mont Viso en ligne de mire. Nous déposons ensuite nos sacs au pied du col Sellière pour réaliser les 400 mètres de son ascension en aller-retour. Nous redescendons ensuite sur le refuge du Viso, situé au pied de la face Nord du « Géant » des Alpes Cottiennes. Après avoir déposé les sacs au refuge il est possible de monter au petit lac Porcieroles (+ 1h de marche / M et D : 170 m). Dans ses eaux émeraudes se reflètent les Pointes de Rome et de Venise (+ de 3000 m). Nuit en refuge.

**Temps de marche : 5h00 / M : 1075 m - D : 400 m.**

#### **Jour 2 : Col de la Traversette (2947 m) - Refuge Quintino Sella (2640 m)**

Le col de la Traversette, à près de 3000 mètres, est le point culminant du circuit. Sous le col, un tunnel de 75 mètres (le premier sous les Alpes) a été creusé, à la fin du XVe siècle, pour raccourcir la route du sel entre la Provence et le Piémont. De l'autre côté, sur le versant Italien, le « décor » change complètement. Les pentes sont plus raides. Le climat est plus humide et les alpages verdoyants sont parcourus par les vaches piémontaises dont le son des carillons remonte de la vallée. Nous traversons de nombreux éboulis morainiques, vestiges d'anciens glaciers, pour

contourner, en restant au plus près, la face Est du Viso et rejoindre le refuge Q. Sella. Ce refuge de Haute Montagne est le camp de base des alpinistes réalisant l'ascension du Mont Viso. Il est perché au-dessus d'un vaste lac. Nuit en refuge.

**Temps de marche : 6h00 / M : 1100 m - D : 920 m.**

### **Jour 3 : Mont Viso (3841 m) - ou randonnée depuis le refuge**

Ascension **avec sac allégé**. Départ tôt le matin, « à la lampe frontale ». Après le passage de la via-ferrata des Sagnettes, nous débouchons sur un vaste cirque glaciaire, au pied de la face Sud du Viso. L'ascension par la voie normale est sans grande difficulté technique, mais elle exige une bonne préparation physique. C'est une succession de couloirs, dalles, vires et cheminées (quelques névés en juin et juillet). Du sommet la vue est extraordinaire, étant donné que l'on domine toutes les montagnes alentours de près de 1000 mètres. On peut apercevoir les sommets enneigés des Ecrins, de la Vanoise, du Mont-Blanc, du Grand Paradis et du Mont-Rose. Retour au refuge Q. Sella par la via ferrata des Sagnettes. Nuit en refuge.

**Temps de marche : 7h30 / M et D : 1200 m**

Les participants qui ne désirent pas faire l'ascension du Viso pourront faire une **randonnée à partir refuge avec l'accompagnateur** vers le petit refuge (et lac) de l'Alpetto. C'est le plus ancien refuge d'Italie (1866 m).

**Temps de marche : 2h30 / M et D : 450 m**

*Avec en option l'ascension du Viso Mozzo (3019 m) depuis le refuge Q. Sella (+ 2h00 de marche et M et D : 380 m)*

### **Jour 4 : Col San Chiaffredo (2764 m) - Refuge Vallanta (2450 m)**

Nous traversons un immense cirque glaciaire, en passant près d'une série de petits lacs, pour rejoindre le col Gallarino (2727 m). Panorama fantastique sur la face Sud (Voie d'ascension normale) du Monte Viso. Un sentier en balcon traverse un second cirque pour déboucher au sommet d'un troisième cirque glaciaire, au col San Chiaffredo. Nous descendons ensuite dans le vallon de la Giargiatte, royaume du minéral : torrents, lacs et rochers. A pied de ce vallon suspendu on débouche dans le royaume du végétal : la plus grande forêt de pin Cembro d'Europe. Nous remontons ensuite le vaste vallon de Valante, à travers les alpages verdoyants, jusqu'au refuge du même nom. Le refuge est posé sur un éperon dominant un grand lac, juste au pied de la face Ouest du Viso. Nuit en refuge.

**Temps de marche : 5h00 / M : 700 m - D : 900 m.**

### **Jour 5 : Col de Valante (2815 m) - Roche Ecroulée (1787 m)**

Après une heure de montée, nous atteignons le col de Valante, sur la ligne de crête formée de sommets de plus de 3000 m qui constitue la frontière avec la France. Une fois de plus, panorama grandiose sur le Viso et le haut Queyras. Nous descendons ensuite au lac Lestio, sources du Guil. Retour au point de départ du circuit, par les alpages, plus secs et ensoleillés que sur le versant Piémontais, où pâturent les moutons.

**Temps de marche : 4h30 / M : 365 m - D : 1030 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 ou l'accompagnateur en cas de force majeure.**

## Cartographie

- Carte IGN Top 25: Mont Viso n°3637OT
- Carte Italienne IGC au 1:25.000<sup>e</sup> : MonViso-Sampeyre n°106

## Niveau

Randonnée autour du Viso :

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

Etapes quotidiennes de 5h30 de marche et de 900 m de dénivelé, en moyenne.  
Vous devez être capables de porter un sac à dos de 8-9 kg pour la durée du raid.  
Vous devez pratiquer la randonnée régulièrement et avoir une bonne forme physique.  
Itinéraire parfois sur éboulis rocheux demandant un bon équilibre.

Ascension optionnelle du Viso :

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

Technique : **Débutant**

Etape de 7 à 8h de marche et de plus de 1200 m de dénivelé. L'altitude élevée réduit les capacités physiques. 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 guide vous apprendra les techniques de base de la progression en cordée, en haute montagne, sur neige et rocher, avec crampons et piolet.

L'ascension du Viso est une course mixte de neige (seulement en début de saison) et rocher. Le niveau général est Facile (F) à Peu Difficile (PD) en fonction des conditions d'enneigement. Escalade facile, niveau 3 maximum (sur une échelle de 1 à 9). Quelques courtes descentes en rappel.

## Hébergement et nourriture

En **refuges** confortables, en **pension complète**.

Vous dormirez dans des dortoirs de 4 à 10 personnes avec les sanitaires sur le palier.

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

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

## Portage

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

Vous porterez **dans un unique sac à dos vos affaires personnelles pour la semaine** (8 à 9 kg).

## Encadrement

Un **accompagnateur en montagne** pour **3 à 9 participants** pour les étapes de randonnée et un **guide de haute montagne** pour **1 à 3 participants** pour l'ascension du Viso.

## Rendez-vous et séparation

**Le premier jour, rendez-vous à 8h30** devant la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillevre (05).

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

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

## Accès au lieu de Rendez-vous

### En train

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz

- Départ à 21h22
- Arrivée le lendemain à Mt-Dauphin à 07h50

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

**Horaires 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)

### En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la RD1091. Mt Dauphin par la RN94.

**ou** Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN85. Puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à Mt Dauphin. Visualisez votre itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.com](http://www.mappy.com)

## Hébergements à proximité du lieu de Rdv

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs / base 2 pers
Hôtel Lacour	Gare	04 92 45 03 08 <a href="http://www.hotel-lacour.com">www.hotel-lacour.com</a>	Chambre à partir de 36 € Petit-déjeuner 7,5 €
<b>Hôtel Auberge du Roy*</b>	<b>350 m de la Gare</b>	<b>04 92 45 03 15</b>	<b>Chambre à partir de 54 €</b> <b>Petit-déjeuner 7 €</b>
Gîte Auberge le Glacier Bleu	Fort de Mt-Dauphin 1,5 km de la gare	04 92 45 18 47 <a href="http://www.leglacierbleu.fr">www.leglacierbleu.fr</a>	Chambre à partir de 43 € Petit-déjeuner 6 €
Auberge l'Échauguette	Fort de Mt-Dauphin 1,5 km de la gare	04 92 45 07 13 <a href="http://www.echauguette.com">www.echauguette.com</a>	Chambre à partir de 55 € Petit-déjeuner 6,5 €
Hôtel Catinat Fleuri	Guillevre 4 km de la gare	04 92 45 07 62 <a href="http://www.catinat-fleuri.com">www.catinat-fleuri.com</a>	Chambre à partir de 56,5 € Petit-déjeuner 7 €
Auberge Jeunesse 4 Vents	Guillevre 4 km de la gare	04 92 45 04 32 <a href="http://www.lesquatrevents.eu/">www.lesquatrevents.eu/</a>	Nuitée + petit déj. 20 €

\*recommandé par TrekAlpes !

## Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Il est parfois difficile de trouver des places de stationnement sur le parking de la gare.

Vous pouvez vous garer sur le "parking des marmottes", à environ 350 m de la gare.

Pour y accéder, de la gare prendre la RN94 vers la droite, direction "Guillestre" et passer devant la station-service Intermarché. Puis, au niveau de l'hôtel "Auberge du Roy", prendre à gauche : le parking se trouve de l'autre côté de la route.

## Dates et Prix

**Ce séjour est confirmé dès 3 participants.**

Il se déroule généralement **du Mardi au Samedi**. De la mi-juin à la fin septembre.

**Vous pouvez aussi choisir d'autres dates.** Demandez-nous !

**Tarif / personne pour 5 jours de randonnée (sans ascension du Viso) = 570 €**

### Le prix comprend :

- L'hébergement en refuges gardés (4 nuits).
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners de l'accueil à la séparation.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

### Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour
- Les jetons pour la douche en refuge (2 à 3€ selon les refuges)
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les vivres de course (en-cas)
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement (facultative)

-----

Tarifs **par personne** pour ascension optionnelle du Viso (en plus du tarif de base ci-dessus) :

1 participant	660 €
2 participants	370 €
3 participants	285 €
4 participants	380 €
5 participants	340 €
6 participants	295 €

### Le prix comprend :

- L'encadrement par un guide de Haute Montagne pour la journée (**3 clients maximum par guide**)
- La demi-pension du guide (la veille) et son pique-nique (le jour de l'ascension)
- Le matériel technique du groupe (cordes, mousquetons, broches ...)

### Le prix ne comprend pas :

- Le matériel technique personnel (casque, baudrier / crampons et piolet, si besoin ; possibilité de location)

-----

**Le tarif** de cette option (Ascension Viso) **est variable en fonction du nombre de personnes** désirant monter au sommet, il n'est donc **pas possible de le quantifier exactement le jour de votre inscription**.

Lors de votre inscription vous réglerez le tarif minimum (base 3 participants). Le jour « j », vous payerez (ou non) un supplément éventuel calculé en fonction du nombre exact de participants désirant monter au sommet, selon le tableau en page 5. **Supplément à régler sur place** auprès de votre **accompagnateur**.

-----

## Location de matériel d'alpinisme

Si vous désirez louer du matériel technique, merci d'en faire la demande lors de votre inscription.

Tarifs location Été 2018	
Casque	5 €
Baudrier	5 €
Piolet*	5 €
Crampons*	5 €

*\*Nécessaire seulement en début et fin de saison (mi-Juin à mi-Juillet et après le 15 sept.)*

## 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 10°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

#### Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manche courte ou manche longue) respirants 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.
- Short de randonnée : pour ceux qui ne craignent pas le froid, la pluie, les égratignures ou les piqûres d'insectes.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir

#### Les Mains

- 1 paire de gants légers

#### Les Pieds

- Chaussures montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Goretex 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 de randonnée en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Des chaussons en plastiques sont prêtés dans les refuges.

## Matériel divers

#### Les indispensables

- Gourde de 1 litre minimum.
- 1 ou 2 bâtons télescopiques
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)
- Papier hygiénique pour la journée
- 1 lampe frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs et marcher de nuit si montée au Viso
- Bol ou assiette avec couvercle étanche (type tupperware) + cuillère + couteau de poche
- Gobelet ou timbale en plastique

- 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-sac léger (couvertures fournies dans les refuges).
- Vos affaires et serviette de toilette.

### Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

## Le sac à dos de randonnée

Pour transporter vos affaires personnelles des 5 jours et le pique-nique de la journée.

De contenance 45 litres env.

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.

### Le poids total de votre sac une fois plein ne devra pas dépasser 15% de votre poids corporel.

Pour une personne de 65 kg, le poids maximum sera donc de 9-10 kg. Sachant que 1 litre d'eau + pique-nique pèsent 1,5 kg et que le sac à dos vide pèse environ 2,3 kg ; il faudra limiter le poids du reste des affaires à 6 kg maximum. Le **poids total maximum conseillé est de 10 kg.**

## 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 20-5-18*