



Val Stura Secret

Séjour à ski en « étoile » 6 jours / 5 nuits / 6 jours de randonnée

Le **Val Stura** est une **vallée sauvage et méconnue** du Piémont Méridional, en Italie, dont les sommets dépassent les **3000 m**. Elle est située juste de l'autre côté du col de Larche, entre la Vallée de l'Ubaye et le Mercantour. Votre camp de base sera une **Auberge de Pays*** très confortable (avec SPA) réputée pour sa cuisine gastronomique**. Vous réaliserez l'ascension de superbes belvédères avec de **magnifiques panoramas** sur l'Argentera (3297 m). L'effet de Foehn, issu de la rencontre de l'air humide de la plaine du Pô et des montagnes élevées assure un **enneigement exceptionnel** de ce massif. Le **dernier soir** nous dormirons dans un **refuge très confortable**, en pleine montagne.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Col de Larche (1991 m) - L'Enclouse (2712 m)

Rdv à la gare de Mt-Dauphin. Transfert (1h15) au col de Larche. Première randonnée tranquille de « mise en jambe » à travers de vastes alpages enneigés. Le sommet se trouve sur la frontière, entre le Parc du Mercantour et le Val Stura. Transfert (15 min) et nuit à l'Auberge.

M et D : 750 m.

Jours 2 à 4 : Les plus belles randonnées à ski du Haut Val Stura

*Le **guide local francophone** connaît bien le secteur et il élaborera le programme de la semaine en fonction des attentes et du niveau des participants et des conditions météorologiques.*

M et D : entre 700 et 1300 m par jour.

Jour 5 : Bagni di Vinadio (1300 m) - Col de Collalunga (2533 m) - nuit en Refuge

Court transfert (15 min) aux Bains de Vinadio. Nous remontons le vallon de Bagni jusqu'au refuge où nous laissons nos affaires pour la nuit. Puis à travers une belle forêt nous montons au lac de San Bernolfo avant de poursuivre par un large vallon jusqu'au Col, à la frontière avec le Mercantour. Beau panorama sur la Haute Tinée. Retour et nuit au refuge.

M : 1200 m - D : 850 m.

Jour 6 : Rocca Negra (2837 m)

Nous remontons le vaste vallon de San Bernolfo jusqu'à ce beau sommet, dernier belvédère offrant un panorama à 360 degrés qui permet de visualiser toutes les autres randonnées de la semaine ... Transfert (1h45) et séparation à la gare SNCF de Mont-Dauphin.

M : 1130 m - D : 1550 m.

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 IGC n°112 Valle Stura Vinadio Argentera

Niveau

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

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

Journées de 5 à 6 heures et 900 à 1200 m de dénivelé positif. Pentas parfois raides, mais sur de courts passages. Une bonne **forme physique** est indispensable.

Hébergement et nourriture

Les 4 premières nuits :

Hôtel*** (Auberge de Pays) très confortable.

Chambres de 2 personnes, spacieuses à l'ambiance montagnarde. Salle de bain privative.

Accès au Spa (Hammam, Sauna) en option (7 € env. par séance).

La dernière nuit :

Refuge très confortable, décoré avec goût et chaleureux. Ambiance montagnarde (bois).

Dortoir de 6 à 14 places.

Possibilité de chambre double avec SdB privative (selon disponibilité ; supplément de 25 € / pers).

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide ou votre hébergeur. Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement.

La cuisine est traditionnelle (plats du terroir), copieuse et raffinée. L'Auberge dispose d'une belle cave renfermant de très nombreuses et bonnes bouteilles à prix abordables.

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).

Pour la nuit en refuge vous porterez seulement un drap du dessus et une serviette de bain en plus (taie d'oreiller, drap housse et couvertures fournis) si vous êtes en dortoir. Si vous êtes en chambre les draps et la serviette de bain sont fournis.

Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **4 à 8 participants**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 8h30 devant la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillemestre (Eyglies-Gare selon nomenclature DDE) (05).

Vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos de la journée), prêts à partir directement en randonnée. **Le dernier jour, séparation vers 17h00**, au même endroit.

Au retour vous pourrez prendre une douche (tarif indicatif = entre 7 et 10 €) et dîner (buffet ou menu) à l'hôtel-restaurant Lacour situé juste à côté de la gare. Pas besoin de réserver, paiement sur place.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

Aller :

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz (horaires indicatifs)

- Départ à 20h50
- Arrivée le lendemain à Mt-Dauphin à 07h51

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

Retour :

- Départ à 15h16 (ou 20h37) de Mont-Dauphin
- Arrivée à Paris-G-de-Lyon à 21h53 (ou 6h58 le lendemain)

Renseignements SNCF :

① 36 35 (0,34€/mn) tous les jours de 7h à 22h ou <https://www.oui.sncf>

Ou bien arrivée la veille au soir en TGV direct depuis Paris + nuit à Briançon ou Mont-Dauphin

(+ Rapide et parfois moins cher que le train de nuit / à partir de 29 € trajet simple !)

TGV :

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

Retour : départ à 17h16 ou 8h36 le lendemain (Oulx) - arrivée à 22h31 ou 13h19 le lendemain (Paris-gare de Lyon)

Puis NAVETTE régulière (7,5 € le trajet) entre la gare d'Oulx et la gare SNCF de Briançon :

Aller : départ de la Gare d'Oulx à 15h45 ou 19h45 (1h de trajet : arrivée Briançon 16h45 ou 20h45)

Retour : départ de la Gare de Briançon à 15h15 ou 7h00 le lendemain (arrivée à Oulx à 16h20 ou 8h05 le lendemain)

Informations non contractuelles données à titre indicatif : à vérifier auprès de **05 Voyageurs** ① 04 92 502 505 ou www.05voyageurs.com

Et enfin TER de Briançon à la Gare de Mont-Dauphin (6,40 eur) :

Aller : départ de Briançon à 17h25 ou 7h56 (lendemain) / arrivée à Mont-Dauphin à 17h48 ou 8h22 (lendemain)

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon, par la RD 1091 puis Mt Dauphin-Eyglies-Gare par la RN 94.
ou Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à Mt Dauphin-Eyglies-Gare.

Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

Vous pouvez également passer **par le Tunnel du Fréjus et le col du Montgenèvre (Via l'Italie)** :

Chambéry - Tunnel du Fréjus - Italie - Col du Montgenèvre - Briançon

Tarifs Tunnel du Fréjus : si vous revenez par le même itinéraire, prendre un aller-retour (valable 7 jours) à 55,40 € / sinon 44,40 € l'aller simple (Tarifs indicatifs / informations sur www.sfrtrf.fr).

De Briançon, direction Embrun par la RN94. Jusqu'à Eyglies-Gare.

Conditions de circulations : <https://www.inforoute05.fr/wir3/circulation.html>

Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

Hébergements à proximité du lieu de Rdv

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs / base 2 pers
Hôtel Auberge d'Eygliers	400 m de la Gare	04 92 45 03 15 http://www.auberge-eygliers.com/	Chambre à partir de 68 € Petit-déjeuner 7,5 €
Hôtel Lacour	Gare	04 92 45 03 08 www.hotel-lacour.com	Chambre à partir de 62 € Petit-déjeuner 9 €
Gîte le Glacier Bleu	Fort de Mt-Dauphin 1,5 km de la gare	04 92 45 18 47 www.leglacierbleu.fr	Chambre à partir de 48 € Petit-déjeuner 8 €
Auberge l'Échauguette	Fort de Mt-Dauphin 1,5 km de la gare	04 92 45 07 13 www.echauguette.com	Chambre à partir de 61 € Petit-déjeuner 8 €
Hôtel Catinat Fleuri	Guillestre 4 km de la gare	04 92 45 07 62 www.catinat-fleuri.com	Chambre à partir de 59 € Petit-déjeuner 8 €

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", pour passer devant la station-service Intermarché. Puis, au niveau de l'hôtel "**Auberge d'Eygliers**", prendre à gauche : le parking se trouve de l'autre côté de la route.

Dates et Prix

Les séjours se déroulent généralement du **Lundi au Samedi**.

De la mi-décembre à la mi-avril (selon enneigement).

Mais vous pouvez également choisir d'autres dates (nous demander).

Tarif par personne = 1100 eur

Supplément chambre double en refuge : 20 € par personne (sous réserve de disponibilité)

Le prix comprend :

- L'hébergement hôtel*** (4 nuits) puis en refuge (1 nuit).
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners.
- Les transports de bagages et de personnes prévus durant le séjour.
- 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, ski, peaux, bâtons).
- L'accès au Spa (7 eur env. la séance).

- 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 • Dommage et perte 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.
- 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 tout ou partie du matériel technique. Il vous suffit d'en faire la demande lors de l'inscription en précisant bien votre taille et votre pointure. Vous récupérerez ce matériel au magasin de sport avec le guide, après le rendez-vous. Paiement sur place.

Tarifs location hiver 2019-2020	6 jours
Skis ⁽¹⁾ (+peaux, bâtons, couteaux)	142 €
Chaussures	66 €

(1) Fixation type Low Tech – Dynafit (ultralégère, avec inserts)

Matériel de sécurité

Le matériel suivant est fourni.

- Détecteur de Victimes d'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.

Pour la nuit **en refuge uniquement si vous êtes en dortoir** :

- *Drap-sac (drap-housse et couvertures ou couettes fournies) ou à défaut un duvet très léger.*
- *Serviette de bain.*

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos

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

La contenance de votre sac doit-être de 30 à 40 litres.

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.

Pour la nuit en refuge vous porterez seulement un drap du dessus et une serviette de bain en plus (taie d'oreiller, drap housse et couvertures fournis) si vous êtes en dortoir. Si vous êtes en chambre les draps et la serviette de bain sont fournis.

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 : 4-11-19