



## Haute Ubaye et Val Stura

**Séjour à ski semi-itinérant (transferts en minibus)  
5 jours / 4 nuits / 5 jours de randonnée**

**2 Jours en Haute Ubaye** au départ de Larche, puis **3 jours en Piémont Italien** dans la vallée sauvage de Bagni di Vinadio (Val Stura).

Entre les massifs du Queyras et du Mercantour, se trouve la Haute Vallée de l'Ubaye, **oubliée du reste du monde**. Culminant à 3412 m (Aiguille de Chambeyron), le massif compte plus de 30 sommets dépassant les 3000 mètres.

Le **Val Stura** est une **vallée isolée et méconnue** du Piémont Méridional, en Italie, dont les sommets dépassent aussi **3000 m**. Elle est située juste de l'autre côté du col de Larche, entre la Vallée de l'Ubaye et le Mercantour.

Les 3 premières nuits en **Auberge familiales confortables** et la dernière nuit dans un **refuge chaleureux**.

Vous réaliserez l'ascension de superbes belvédères avec de **magnifiques panoramas** sur l'Argentera (3297 m) et le Viso (3841 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 cette région.

### Déroulement du séjour et itinéraire

#### **Jour 1 : Col de Vars - Vallon du Crachet (2919 m) ou de l'Infernet (2937 m)**

Rdv à la gare de Mt-Dauphin. Transfert (40 min) au col de Vars. Première randonnée de « mise en jambe » à travers de vastes alpages enneigés. Transfert (40 min) et **nuits en Auberge à Larche**.  
**M et D : entre 800 et 1200 m.**

#### **Jour 2 : Bec de l'Aigle (2815 m) ou Tête de Fer (2883 m)**

Au départ de Larche. En fonction des conditions du moment nous réaliserons l'ascension du Bec de l'Aigle, de la Tête de Fer, ou encore de la Tête de Plate Longe (2790 m). Tous ces sommets sont des points de vue fantastiques sur les Alpes du Sud françaises et italiennes. **Nuit en Auberge à Larche**.  
**M et D : 1200 m environ.**

#### **Jour 3 : Bagni di Vinadio (1300 m) - Sommet (2610 m)**

Court transfert (40 min) aux Bains de Vinadio, installation rapide à l'hébergement. Départ à ski de l'auberge et ascension d'un beau sommet panoramique. **Nuit en Auberge à Bagni**.  
**M et D : 1320 m.**

## Jour 4 : San Bernolfo (1660 m) - Rocca di San Bernolfo (2682 m) ou Col di Seccia (2566 m)

Nous remontons le vallon de Bagni jusqu'au refuge où nous laissons nos affaires pour la nuit. Puis nous traversons une belle forêt avant de poursuivre par un vallon étroit jusqu'au Col de San Bernolfo. De là, on suit la crête jusqu'à la Rocca du même nom. Ambiance haute-montagne, sauvage. Ou bien, une boucle plus facile depuis le refuge : montée au Lac de San Bernolfo puis au col di Seccia et descente par le vallon de San Bernolfo. **Nuit au refuge.**

**Rocca di SB : M : 1400 m - D : 1000 m. / Col di Seccia : M : 1270 m - D : 900 m.**

## Jour 5 : 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).

Pentes parfois raides (35°), mais sur de courts passages. Une bonne **forme physique** est indispensable.

## Hébergement et nourriture

### Les 2 premières nuits :

Auberges de Pays confortables. **Dortoirs de 4 à 8 personnes** (Les draps et serviettes de bain ne sont PAS fournis). Possibilité de **chambre double** (sous réserve de disponibilité) : supplément de 35 eur/nuit/personne (Les draps et serviettes de bain sont fournis).

### La 3<sup>e</sup> nuit :

Auberge familiale en **chambre de 2 à 4 personnes** (Les draps et serviettes de bain sont fournis).

### La dernière nuit :

Refuge confortable, décoré avec goût et chaleureux. Ambiance montagnarde. **Dortoir de 6 à 14 places** (Les draps et serviettes de bain ne sont PAS fournis). Possibilité de chambre double avec SdB privative (selon disponibilité ; supplément de 25 € / pers. Les draps et serviettes de bain sont fournis).

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 Piémontaise est traditionnelle (plats du terroir), copieuse et raffinée.

## 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-sac (ou sac à viande) 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 **2 à 5 participants**.

## Rendez-vous et séparation

**Le premier jour, rendez-vous à 8h30** devant la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre (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

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

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

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

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

### 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](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.com](http://www.mappy.com)

Vous pouvez également passer **par le Tunnel du Fréjus et le col du Montgenèvre**

Puis 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](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.com](http://www.mappy.com)

**Covoiturage :** <https://www.blablacar.fr/>

De nombreuses opportunités pour voyager de façon **économique et écologique** ...

## Hébergements à proximité du lieu de Rdv

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs / base 2 pers
<b>Hôtel Auberge d'Eyglies</b>	400 m de la Gare	04 92 45 03 15 <a href="http://www.auberge-eyglies.com/">http://www.auberge-eyglies.com/</a>	Chambre à partir de 68 € Petit-déjeuner 7,5 €
Hôtel Lacour	Gare	04 92 45 03 08 <a href="http://www.hotel-lacour.com">www.hotel-lacour.com</a>	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 <a href="http://www.leglacierbleu.fr">www.leglacierbleu.fr</a>	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 <a href="http://www.echauguette.com">www.echauguette.com</a>	Chambre à partir de 61 € Petit-déjeuner 8 €
Hôtel Catinat Fleuri	Guillestre 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 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 **aux dates que vous voulez de la fin janvier à la mi-avril.**

Tarifs par personne	
Si 4 ou 5 participants	890 €
Si 3 participants	990 €
Si 2 participants	1350 €

### Le prix comprend :

- L'hébergement.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners.
- Les transports 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).
- 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 indicatifs hiver 2019-2020	5 jours
Skis + peaux + couteaux + bâtons	114 €
Chaussures	54 €

## Matériel de sécurité

**Le matériel suivant est fourni.**

- 1 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, Lysopaïne ; 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.
- *Drap-sac (couvertures ou couettes fournies)*
- *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-sac 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 (supplément) 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](http://www.trekalpes.com)

Mél : [contact@trekalpes.com](mailto:contact@trekalpes.com)

Tél : 04 92 50 82 93

**Maj : 10-10-19**