



## Val Maira – Ski Occitan

### Séjour à ski en « étoile »

5 jours / 4 nuits / **5 jours de randonnée**

Ou bien

6 jours / 5 nuits / **6 jours de randonnée**

A la découverte des **vallons secrets** de la haute Vallée Maïra, réputée pour ses **nombreux itinéraires à ski de randonnée de tous niveaux**. Cette contrée reculée, de **culture Occitane**, a su garder son **caractère authentique**. En témoignent ses villages aux maisons de pierres et de lauzes. Vous serez hébergé dans une **auberge de pays accueillante**. La **gastronomie** Piémontaise est **réputée** et l'aubergiste piémontais saura vous régaler de "crouzets au castelmagno" et autres "agneaux Sambucano", accompagné de vins du pays d'Alba (plus bas dans la vallée). Une semaine **inoubliable, hors du temps ...**

### Déroulement du séjour et itinéraire **sur 6 Jours**

#### **Jour 1 : Col de Larche (1991 m) - L'Enclouse (2712 m) ou Tête de Fer (2883 m)**

Rdv à la gare de Mt-Dauphin. Transfert (1h15) au col de Larche. Première randonnée de « mise en jambe » à travers de vastes alpages enneigés, à la frontière avec l'Italie, entre le Parc du Mercantour et le Val Stura. Transfert (1h45 min) en Val Maira et nuit à l'Auberge.

**Sommet de l'Enclouse = M et D : 750 m ou Tête de Fer = M et D : 1185 m**

#### **Jours 2 à 5 : Les plus belles randonnées à ski du Haut Val Maira**

*Le guide 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. Il y a le choix entre **plus de 200 itinéraires** de niveaux facile, moyen ou difficile !*

**M et D (dénivelé) : entre 700 et 1800 m par jour.**

#### **Exemples de randonnée :**

##### Au départ de Preit :

- Monte Giobert (2439 m) : dénivelé = 930 m
- Becco Grande (2773 m) : dénivelé = 1260 m

##### Au départ de Chialvetta :

- Sologlio Bue (2413 m) : dénivelé = 938 m
- Bric Boscasso (2589 m) : dénivelé = 1114 m

### Au départ de Saretto :

- Tour des Lacs (2539 m) : dénivelé = 1000 m
- Monte Viraysse (2838 m) : dénivelé = 1300 m

### Au départ de Campiglione :

- Punta Sarsassi (2460 m) : dénivelé = 850 m
- Monte Chersogno (3024 m) : dénivelé = 1400 m

### **Jour 6 : Dernière Rando et retour**

Dernière randonnée à la journée en vallée Maira.

Transfert (3h00) et séparation à la gare SNCF de Mont-Dauphin.

## **Déroulement du séjour et itinéraire sur 5 Jours**

Identique au programme sur 6 jours en enlevant 1 jour de randonnée.

**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°111 Valle Maira

## **Niveau 3 ou 4 (voire 5)**

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

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

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

Etaptes quotidiennes de 5 à 6 heures et 900 à 1200 m de dénivelé positif.

Le guide pourra adapter le niveau à celui des participants : **de niveau 3 à niveau 5**

## **Hébergement et nourriture**

Vous serez hébergés dans une **locanda familiale**, en **pension complète**.

La locanda occitana est une auberge de pays de culture occitane.

Vous avez le choix entre :

- **Dortoir** (chambre partagée entre 3 à 6 personnes), avec salle de bain commune (draps, couettes et serviette de bain fournis)
- **Chambre (double)**, avec salle de bain privative (draps, couettes et serviette de bain fournis)

Possibilité de chambre individuelle, sous réserve de disponibilité et en payant un supplément.

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 ou dans restaurant à proximité.

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).

## Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **4 à 8 participants**.  
(Ou dès 2 participants avec supplément).

## 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 :

☎ 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** (9 € 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). **Réservation Obligatoire.**

Informations indicatives à vérifier sur [Autocars Resalp](#)

**Et enfin TER** de Briançon à la Gare de Mont-Dauphin (6,60 eur) :

**Aller** : départ de Briançon (toutes le 30 mn) à 16h55 ou 7h50 (lendemain) / arrivée à Mont-Dauphin à 17h30 ou 8h17 (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](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 (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 57,80 € / sinon 46,30 € l'aller simple (Tarifs indicatifs / informations sur [www.sftrf.fr](http://www.sftrf.fr)).

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

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

## 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 (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.sftrf.fr](http://www.sftrf.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](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
<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 généralement du **Lundi au Vendredi (5 jours) ou Samedi (6 jours)**.

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

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

Tarifs par personne	5 jours		6 jours	
	Dortoir	Chambre	Dortoir	Chambre
Si 5 à 8 participants	885 €	945 €	1030 €	1105 €
Si 4 participants	990 €	1050 €	1175 €	1250 €
Si 3 participants	1200 €	1260 €	1455 €	1530 €

**Supplément chambre individuelle : 30 € /personne/nuit** sur les tarifs en chambre (sous réserve de disponibilité).

### Le prix comprend :

- L'hébergement en auberge (5 ou 6 nuits).
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners, du rdv à la séparation.
- Les transports 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) ; location possible.
- 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** • **Domage 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 chaud.
- Chapeau ou casquette (contre le soleil, surtout en mars/avril).
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque de ski (en cas brouillard ou tempête de neige).
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.
- Casque léger conseillé (pour la descente).

### Le Buste

#### La « règle des 4 couches » :

- Première couche : Tee-shirt (manches longues de préférence), respirant, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester/Type Odlo) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste polaire fine et légère, respirante, pour la chaleur.
- Troisième couche : Micro-doudoune ou veste soft-shell, chaude, pour encore plus de chaleur.
- Quatrième couche : Veste imperméable et respirante (type Gore-Tex), pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

### Les Jambes

- Pantalon de ski de randonnée, à la fois respirant et étanche, pour une bonne protection contre le vent, la pluie et la neige. Si possible avec aérations sur l'extérieur des cuisses et guêtres intégrées. Pas de pantalon ou salopette de ski de piste avec doublure (trop chaud).
- Collants thermiques (en cas de grand froid), en matière synthétique, pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement (pourra servir de pyjama).

## Les Mains

- Gants légers (soft-shell, cuir ou polaire).
- Gants chauds et étanches (type ski).

En option :

- Sur-gants (Mouffles) très légers (Type Gore-Tex). Pour plus d'étanchéité et de chaleur.
- Sous-gants ultrafins en soie (+ de chaleur).

## 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 (crocs, 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 location hiver 2021-2022	5 jours	6 jours
Skis <sup>(1)</sup> (+peaux, bâtons, couteaux)	126 €	148 €
Chaussures	62 €	72 €

(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.

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

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

Tél : 04 92 50 82 93

**Maj : 19-11-21**