



Montagnes Occitanes du Piémont

Randonnée itinérante à ski 6 jours / 5 nuits / 5 jours de randonnée

Dans la continuité du raid « Grande Traversée du Piémont » (Au Nord), cette randonnée traverse les **hautes vallées du Sud du Piémont** : Val Maïra, Val Grana et Val Stura. Ces vallées reculées, de culture Occitane, ont su garder leur caractère authentique avec leurs villages aux maisons de pierres et de lauzes. Cette région est riche d'un patrimoine exceptionnel : édifices religieux de style roman, fresques de la Renaissance. Vous apprécierez le **confort des hébergements**, l'**excellente gastronomie locale** et l'**accueil chaleureux** de nos cousins transalpins qui parlent tous le français. Une semaine inoubliable, hors du temps, au travers de **contrées paisibles et sauvages**.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Larche (1680 m)

Rdv à la gare de Mt-Dauphin. Transfert (1h) dans la vallée de l'Ubayette, au pied du col de Larche, au village du même nom. Nuit en gîte.

Jour 2 : Col de la Scaletta (2614 m) - Haut Val Unerzio (1700 m)

Court transfert (5 mn) sous le col de Larche, au Pontet (1948 m), à la frontière avec le Piémont Italien. L'itinéraire d'aujourd'hui traverse les alpages et longe deux grands lacs d'altitude (Oronaye et Roburent) en s'insinuant entre les sommets. La multitude de cols, de vallons et de pics acérés rehaussés par la lumière généreuse des alpes méridionales, donnent au paysage une dimension d'infini. On comprend mieux pourquoi ces hautes vallées piémontaise, isolées et difficiles d'accès, ont subi un exode rural massif au siècle dernier. Les villages étaient peuplés de dizaines de familles jusqu'à la seconde guerre mondiale. Aujourd'hui une seule famille y habite à l'année. C'est une des raisons pour lesquelles ces montagnes piémontaises sont parmi les plus sauvages de l'arc Alpin. Nuit en refuge grand confort ou gîte.

M : 650 m - D : 1150 m.

Jour 3 : Bric Cassin (2637 m) ou Cima Ciarbonet (2600 m)

Course en aller-retour au départ du refuge ou du gîte, sac allégé. Possibilité de choisir réduire le dénivelé.

M et D : 1000 m.

Jour 4 : Monte Piutas (2412 m) - Preit (1540 m) ou Marmora

A travers la forêt endormie, puis les alpages, recouverts d'un épais manteau blanc nous montons au Col delle Basse. On rejoint alors rapidement de sommet du Monte Piutas. C'est un belvédère

magnifique sur les vallons de Preit et d'Unerzio. Descente tranquille par les alpages et nuit en locanda au petit hameau de Preit. Ou bien transfert (5 min) et nuit en locanda à Marmora.

M : 700 m - D : 870 m.

Jour 5 : Punta Tempesta (2679 m) - Chiappi di Castelmagno (1730 m)

Court transfert (10 mn) à Tolosano (1500 m). Montée, à travers la forêt jusqu'à la Punta Piovosa (2601 m). Un beau parcours de crête nous conduit à la Punta Tempesta. Nous descendons ensuite dans le haut Val Grana, territoire sauvage et rustique, où se dresse pourtant l'immense sanctuaire de San Magno (XV-XVIIIes), vision surréaliste. C'est dans les montagnes alentours que l'on affine, à partir de lait de vache et de brebis, un des plus anciens et des plus fins fromages d'Italie, le Castelmagno. Le petit hameau de Chiappi se situe juste en contrebas. Nuit en hôtel***.

M : 1140 m (maximum) - D : 950 m.

Jour 6 : Cima Viribianc (2477 m)

Ce beau sommet est bien visible depuis l'hôtel. Nous y accédons en pente douce par le large vallon Inciastar. De l'autre côté, nous descendons en Val Stura, par le vallon de l'Arma jusqu'au petit hameau de San Giacomo (1312 m). Transfert (2h) et séparation à la gare de Mont-Dauphin.

M : 450 m - D : 1170 m.

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

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

Cartographie

Cartes italiennes IGC au 1/25.000^e : Valle Maira n°111/ Valle Stura n°112

(Cartes disponibles au Vieux Campeur au prix de 9 €)

Niveau

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

Etapes quotidiennes de 5 heures et 800 à 900 m de dénivelé positif, en moyenne.

Pentes généralement peu abruptes.

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

Une bonne forme physique est indispensable.

Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés dans **1 gîte, 1 locanda, 1 hôtel*** et un refuge de montagne très confortable (ou un gîte), en pension complète.**

La locanda occitana est une auberge de pays très confortable, de culture occitane.

Vous dormirez dans des chambres de 2 à 4 personnes, avec salle de bain privative.

Draps et serviettes de bains fournis, excepté dans le(s) gîte(s).

Le dernier hébergement est équipé d'un **sauna : prévoir maillot de bain !**

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

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

Portage

Si vous avez choisi l'option « **transfert des bagages** », 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). **Le reste de vos bagages sera acheminé par taxi** entre les hébergements. Sinon vous portez dans votre sac à dos vos affaires pour le raid.

Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour 5 à 8 participants.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 17h00 devant la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre (Eyglies) (05).

Le dernier jour, séparation vers 17h00, au même endroit.

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 ou 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 ou 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
Hôtel Auberge d'Eyglies	400 m de la Gare	04 92 45 03 15 http://www.auberge-eyglies.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 **du dimanche au vendredi**. Vous pouvez également choisir d'autres dates.

	Sans transfert bagages	Avec transfert bagages
Tarifs par personne	950 €	1100 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en auberge (locanda), gîte, refuge et hôtel.
- Les petit-déjeuners, 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, skis). Possibilité de location.
- 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/bagages

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 • Interruption • Damage 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	120 €
Chaussures	57 €

Matériel de sécurité

Le matériel suivant est **fourni**.

- 1 Détecteur de Victimes en 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.
- 1 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.
- **Drap-sac** (couvertures fournies) et **serviette de bain**, uniquement pour la nuit en gîte.
- Vos affaires de toilette.
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques ou sacs poubelles pour protéger vos affaires dans le sac à dos.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Les sacs

Si vous avez choisi l'option « transfert des bagages » :

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique, dans votre sac à dos. Le reste de vos affaires sera acheminé par taxi (sauf au refuge du jour 1 si le motoneige ne peut pas y monter / mais le refuge fournit tout : draps, serviettes, chaussons).

• Le sac à dos de randonnée

Pour vos affaires de la journée. De contenance 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.

• Le bagage transporté entre les hébergements

Un seul bagage de **12 kg maximum** par personne.

Il contient toutes les affaires non utilisées pendant la journée.

Préférer un sac de voyage ou sac à dos et éviter les valises rigides.

Si vous n'avez pas choisi l'option « transfert des bagages » :

• Dans votre sac à dos de contenance 40 à 50 litres, vous transportez vos affaires personnelles de la semaine et le pique-nique de la journée.

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 60 kg, le poids maximum sera donc de 10 kg.

Sachant que la pelle + la sonde pèsent environ 700 g, 1 litre d'eau + pique-nique pèsent 1,5 kg, le sac à dos vide pèse environ 2,3 kg ; il faudra limiter le poids du reste des affaires à 6 kg maximum.

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 contact@trekalpes.com 04 92 50 82 93

Maj 6-10-19