



Le sentier Occitan – 5 jours

Randonnée itinérante

5 jours / 4 nuits / 4 jours de randonnée

Cet itinéraire "**hors du temps**" et très peu fréquenté relie les petits hameaux montagnards du haut Val Maïra. Cette vallée a connu un exode massif après-guerre, mais elle conserve aujourd'hui les traces d'un riche passé. Des fresques murales flamboyantes décorent églises et chapelles, mais aussi les murs des plus humbles maisonnettes de village.

Dans cette vallée verdoyante du sud des alpes italiennes, le temps semble s'être arrêté. La vie est paisible comme autrefois et les **petites bourgades ont conservé leurs traditions et leur architecture typiques**. Les chalets d'alpage et les villages sont tous construits en pierres de pays et toits de lauzes. Ils s'intègrent donc parfaitement dans l'environnement. Le pastoralisme est encore très présent et tous les champs, même les plus pentus, sont fauchés manuellement. L'élevage bovin est majoritaire et les montagnes résonnent du joyeux carillon des sonnailles. Nos cousins transalpins du Piémont parlent occitan, français et italien. L'accueil chaleureux et la gastronomie, tous deux typiquement piémontais, vous enchanteront. Vous serez hébergés en **Locanda (Auberges de Pays) Occitanes**.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Arrivée et nuit à Preit (1540 m).

Rendez-vous en fin d'après-midi à Stroppo (927 m), au bord du torrent Maïra et transfert (10 mn) au petit hameau de Preit. Nuit en auberge.

Jour 2 : Col Sologlio Bue (2337 m) - Chialvetta (1500 m)

Vous remontez par les alpages de la Crocetta jusqu'au col Sologlio Bue. Magnifique panorama sur le haut Val Maïra et les crêtes acérées des sommets alentours, notamment la Roca Meja (2841 m). Vous descendez ensuite dans le vallon d'Unerzio, en passant par les alpages puis à travers le mélézin, pour rejoindre Chialvetta, magnifique petite bourgade de style « médiéval ». Nuit en auberge.

Temps de marche : 5h00 / M : 800 m - D : 850 m.

Jour 3 : Col Ciarbonet (2206 m) - San Michele Prazzo (1350 m)

A travers les paisibles alpages parsemés de Granges (Chalets d'estive) vous montez au col Ciarbonet où vous profitez d'un panorama superbe sur le vallon d'Unerzio et la haute vallée de la Maira. Dans les éboulis des parois du Monte Freid (2750 m) on peut souvent apercevoir des chamois. De l'autre côté du col on descend par la forêt vers les sources de la rivière Maïra. Transfert (15 mn) à San Michele Prazzo, en rive gauche de la rivière Maïra, sous le Monte Chersogno (3026

m). Ce soir vous serez accueillis par Corado et Roberta, dans une authentique auberge de pays renommée pour sa cuisine à base produits de la ferme familiale. Nuit en auberge.

Temps de marche : 4h30 / M : 710 m - D : 810 m.

Jour 4 : Pointe Sarsassi (2460 m) - Serre d'Elva (1637 m)

Court transfert (5 mn) à Campiglione (1600 m) au cœur d'un cirque d'altitude aux allures dolomitiques, dominé par le Mont Chersogno. Vous remontez les alpages, exposés en plein adret, où sont disséminées de nombreuses granges. Du col de Chiosso (2407 m), vous suivez la crête vers la pointe Sarsassi, belvédère fabuleux sur l'immensité des montagnes Piémontaises, du Viso (3841 m) à l'Argentera. Vous descendez ensuite dans un vallon sauvage suspendu en passant près d'une multitude de granges, puis par plusieurs petits hameaux (la commune d'Elva en compte 28 !), pour rejoindre Serre, le chef-lieu. L'Eglise paroissiale St Marie (XIIIe) recèle des fresques superbes (XVe). Nuit en auberge.

Temps de marche : 5h00 / M : 760 m - D : 830 m.

Jour 5 : Col San Giovanni (1872 m) - Stroppio (927 m)

Une douce montée à travers bois vous mène au promontoire (col) de Saint-Jacques, magnifique belvédère sur le vallon suspendu et les profondes gorges d'Elva. Puis une traversée en balcon vous conduit au Col de Bettone (1831 m), d'où l'on a une vue superbe, en enfilade, sur les Gorges de la Maïra. Vous y descendez pour rejoindre Stroppio. Au cours de la descente vous pourrez admirer de nombreuses petites bourgades et églises. Fin du séjour.

Temps de marche : 4h30 / M : 250 m - D : 960 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).

Qu'est-ce-que la Randonnée « Liberté » ?

Ce séjour s'effectue sans accompagnateur. Nous effectuons les réservations des hébergements et les transferts de personnes et de bagages prévus au programme. **Vous devez savoir lire une carte topographique et être capables de vous orienter** avec une boussole. Nous vous fournissons un « Carnet de Route » contenant toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez également gérer votre temps et le rythme de parcours pour ne pas arriver en retard et ne pas vous épuiser outre mesure.

Documents fournis

- Un « topo-guide » ou « road-book » : description écrite et détaillée de l'itinéraire, jour par jour.
- Des cartes, ou extraits de cartes, échelle 1/25.000^e, avec le tracé de l'itinéraire.
- Des bons d'échange (vouchers) que vous remettrez à chacun des hébergements.
- Des étiquettes à accrocher à vos bagages (si transfert de ces derniers).

Cartographie

Carte Italienne IGC au 1:25.000^e : Valle Maira n°111.

Nombre minimum de participant(s) : 2

Niveau

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

Etapes quotidiennes de 4h30 de marche et de 750 m de dénivelé en moyenne. Vous devez pratiquer la randonnée régulièrement ou avoir une bonne forme physique. Itinéraire sur bon sentiers.

Hébergement et nourriture

En **auberges** confortables, **en demi-pension**.

Ce sont des **Locandas Occitanes**, auberges de tradition Occitane.

Pour la version « **Gîte** », vous logerez en **chambres collectives partagées, de 4 à 8 personnes**.

En version « **Chambres** » vous serez dans des chambres privatives, doubles ou triple (supplément).

En version « **gîte** » vous devrez apporter votre serviette de bain et un drap-sac (couvertures fournies).

En version « **chambre** » les serviettes de toilette et toute la literie (draps et couettes) sont fournis.

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 très **renommée**.

Pique-niques : Si vous n'avez pas choisie cette option à l'inscription, vous pourrez les commander sur place à votre hébergeur (au plus tard la veille pour le lendemain). Leur prix varie entre 8 € et 12 € par personne selon les hébergements. Il n'y a **pas de possibilité de vous ravitailler en cours de séjour** pour préparer vos propres pique-niques, hormis à **San Michele Prazzo (Petite épicerie)**, l'avant dernier soir.

Portage (Option)

Vous porterez dans votre sac à dos uniquement vos affaires de la journée.

Le reste de vos bagages sera acheminé par minibus.

Si vous n'avez pas choisi la formule « transfert des bagages », vous porterez toutes vos affaires pour 4 jours dans votre sac à dos.

Point de départ et de retour

Stroppo (Bassura), en val Maïra, province de Cuneo, Piémont (Italie) et retour le dernier jour au même endroit.

Accès au point de point de départ

Horaires et tarifs non contractuels, donnés à titre indicatif.

En train puis taxi

- **Train pour Cuneo via Turin :**

Paris / Turin : trajet 5h35 / à partir de 64 € aller (départ 6h46 ou 9h46 / arrivée : 12h23 ou 15h24)

Lyon / Turin (via Chambéry) : trajet 4h30 / à partir de 53 € aller

Renseignements SNCF : <https://www.sncf-connect.com>

Puis correspondance pour Cuneo toutes les heures : trajet 1h20 / 6,20 € aller

Horaires et tarifs non contractuels, donnés à titre indicatif. Renseignements : <https://www.trenitalia.com/>

- **Taxi Cuneo - Stroppo (45 mn environ) :**

A réserver lors de l'inscription. Paiement sur place en espèce (non compris dans le prix du séjour / **tarifs indicatifs** à reconfirmer) :

- De 2 à 3 personnes : 90 € aller simple
- De 4 à 8 personnes : 130 € aller simple

En voiture

Depuis Paris – via Tunnel du Fréjus et Turin : 9h00 – 900 km environ

Depuis Marseille ou Lyon : 5h00 – 400 km environ

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

Hébergement à proximité du point de départ

Si vous désirez prolonger votre séjour dans le Val Maira (avant ou après). Nous pouvons vous réserver un hébergement proche du point de départ (non compris dans le prix du séjour) : **BB à partir de 50 €.**

Stationnement à proximité du point de départ

Vous pourrez laisser votre véhicule à Stroppo (Bassura) pour la durée du séjour.

Dates et prix

Départs possibles tous les jours du 1 juillet au 10 septembre.

Prix par personne	
Si 2 participants en gîte	555 €
Si 3 ou + participants en gîte	505 €
Suppl. Chambre privative	120 €
Transfert des bagages	75 €

Supplément **chambre individuelle = 50 € par nuit** et sous réserve de disponibilité.

Le prix comprend :

- L'hébergement en auberge (En gîte (dortoir collectif) ou chambre privative, selon votre choix).
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1) et les dîners (sauf dernier jour).
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- La documentation (carnet de route) : topo-guide + carte(s).

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de départ, ni le retour.
- Les transferts des bagages (en option).
- Les pique-niques (en option / 12 € par jour).
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas).
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.

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 chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir.

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 de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs.
- 1 couteau de poche
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane... ; pastilles contre le mal de gorge : Strepasil...; boules Quiès contre les ronflements ...
- Votre trousse de toilette.
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- **Uniquement si vous avez choisi la version « gîte » (dortoir) :**
 - **Drap-sac** (couvertures fournies).
 - Une **serviette de toilette**.

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 minibus.

• Le sac à dos de randonnée

Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 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 bagage transporté entre les hébergements

Un seul bagage par personne et 12 kg par bagage maximum.

Il contient toutes les affaires non utilisées pendant la journée.

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

N'oubliez pas d'y attacher l'étiquette que nous vous aurons fournie.

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

Vous utiliserez **votre unique sac à dos** pour transporter vos affaires personnelles pour la durée du Trek et le pique-nique de la journée uniquement.

De contenance **40 litres**.

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 9 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 – 75017 Paris

Responsabilité civile professionnelle par MMA

Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Dernière mise à jour 31-3-25