



# Raquettes / Alpinisme Hivernal / Escalade en Val Pô – Pays du Viso

Séjour en « étoile »  
2 à 6 jours

## Séjour Multi-Activités Hivernal :

Raquettes, Alpinisme Hivernal, Cascade de Glace, Escalade, Ski de Rando ...

La Haute Vallée du Pô descend de **4000 mètres** (Sommet du Viso/3841 m) à **400 m** (plaine du Pô) en moins de **20 km !**

Cette configuration géographique exceptionnelle permet de pratiquer une multitude d'activités de montagne en hiver : **raquettes en moyenne ou haute montagne, initiation à la cascade de glace, initiation à l'alpinisme en conditions hivernales, escalade sur petite paroi rocheuse (au soleil), ski de randonnée, ski de piste ...**

Votre **guide local** parfaitement francophone (langue natale) adaptera le **programme aux attentes et au niveau et des participants.**

**Votre hébergement :** un hôtel très sympathique géré par la même famille depuis 4 générations (1932). Les 3 enfants sont des Chefs diplômés et les **dîners sont gastronomiques.**

Vous réaliserez l'ascension de belvédères (Entre 2400 à 2700 m) offrant de **magnifiques panoramas** sur la plaine du Pô et sur tout l'Arc Alpin (**de la Méditerranée à l'Adriatique !**).

## Déroulement du séjour et itinéraire

### Jour 1 : Première journée d'activité

Rdv à votre hôtel en début de matinée. Première journée d'activité pour une « mise en jambe ».

### Jour 2 à 6 : Journées d'activités au Pays du Viso

Vous avez le choix entre une multitude d'activités :

- Raquettes : en moyenne ou haute montagne à travers des paysages très variés.
- Initiation à l'Alpinisme Hivernal : dans des couloirs, en terrain mixte (Neige + Glace + Rocher).
- Cascade de Glace : escalade sur cascade et torrent gelés.
- Escalade : sur paroi rocheuse sèche en plaine, près des palmiers !
- Ski : de randonnée (ou de piste).

### Jour 6 : Dernière journée d'activité

Séparation et fin du séjour en milieu ou fin d'après-midi.

**Programmes sur 2, 3, 4 ou 5 jours : séparation le jour 2, 3, 4 ou 5 après l'activité.**

Le guide élaborera le programme du séjour en fonction des attentes et du niveau des participants et des conditions météorologiques.

## Cartographie

Carte Italienne Fraternali au 1:25.000<sup>e</sup>: **VAL MONVISO n°10**

(Disponibles sur <https://nostromoweb.fr> à 14,50 €)

## Niveau

Le guide adaptera le **niveau en fonction des participants**.

### RAQUETTES en moyenne ou haute montagne

DE ... EN FORME 1 **2** 3 4 5 6

Etapes de 4h00 de marche et de 400 m de dénivelé en moyenne chaque jour.

Vous devez pratiquer la randonnée de temps en temps ou avoir une bonne forme physique.

Itinéraires sur terrains peu pentus.

A ... GRANDE FORME 1 2 3 4 **5** 6

Etapes de 6 heures (ou plus) de marche et de 1000 m (ou plus) de dénivelé positif. Pentés parfois abruptes, sur terrain accidenté. Vous devez pratiquer la randonnée à raquettes régulièrement et avoir une très bonne forme physique.

### SKI DE RANDONNEE

Pour certaines randonnées, nous pourrions éventuellement réduire le dénivelé à la montée en empruntant les remontées mécaniques d'une petite station (forfaits en option).

DE ... EN FORME **1** 2 3 4 5 6

Etapes quotidiennes de 4 heures et 500 m de dénivelé positif environ. Pentés peu abruptes.

**Initiation au ski de randonnée**, pour les **débutants** ou de perfectionnement pour les faux-débutants.

Mais vous **devez déjà être un bon skieur sur piste** (rouge) et avoir bonne forme physique.

Votre guide vous enseignera les techniques de base de la montée à « peau de phoque » et de la descente en tout type de neige.

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

Etapes quotidiennes de 6 heures et 900 à 1100 m de dénivelé positif.

Vous devez être un **skieur de randonnée expérimenté**, capable de progresser sur tout type de neige et être en bonne forme physique.

## CASCADE DE GLACE

**Niveau débutant** : pour s'initier. Prêt du matériel technique : crampons, piolets, baudriers, casques (pour 2 participants maximum). Prévoir vos chaussures d'alpinisme (montantes, rigides, chaudes et « cramponables »).

## ESCALADE

**Niveau débutant** : sur paroi rocheuse dans secteur ensoleillé, plus bas dans la vallée, près des palmiers ☺ ; marche d'approche 10 minutes. La falaise fait 30 mètres de hauteurs maxi. Niveau 4 sup maxi. Courtes longueurs, pas vertigineuses. Idéal pour s'initier. Prêt des chaussons (si votre taille est disponible !), casques et baudriers.

## ALPINISME HIVERNAL

**Niveau débutant** : ascension de couloirs enneigés entre 1700 m et 2500 m, encordés et avec crampons et piolets. Ambiance haute-montagne hivernale.

Prêt du matériel technique suivant : raquettes (si besoin), piolets, baudriers, casques.

Vous devez apporter : vos chaussures d'alpinisme (montantes, rigides, chaudes et cramponables), crampons et bâtons de randonnée avec rondelles larges (à neige).

## Hébergement et nourriture

**En Hôtel familial (Equivalent 2 étoiles en France)** : chambres doubles confortables. Draps et serviettes de bains fournis.

Pension complète (Dîner, Petit-déjeuner et pique-nique à midi).

**Dîner gastronomique, cuisine piémontaise de qualité.**

**Le plus** : à quelques minutes en voiture de votre hôtel, un **superbe SPA** (Grotte de sel de l'Himalaya, sauna, hammam, piscine avec hydromassage, soins du corps et massages ...)

## Portage

Vous porterez **dans votre sac à dos uniquement vos affaires et votre pique-nique de la journée.**

## Encadrement

**Guide de haute montagne diplômé.** Pour 1 participant minimum et **6 participants maximum.**

## Rendez-vous et séparation

**Le premier jour, rendez-vous à votre hôtel le matin.**

Si vous désirez arriver la veille :

**1/2 pension supplémentaire / pers = 75 eur en chambre double (sup single = 20 eur).**

**Le dernier jour, séparation vers 15h30**, au même endroit.

## Accès au lieu de Rendez-vous

### Train (arrivée la veille)

#### Aller

TGV depuis Paris :

- départ à **12h47** (Paris-gare de Lyon) - arrivée à **18h20** (Torino-Porta Susa)

Puis train régional depuis Turin :

- départ à **18h25 ou 18h55** (Torino-Porta Susa) - arrivée à Savigliano **19h02 ou 19h30**

Et enfin 35 min en taxi de Savigliano à votre Hôtel (tarif indicatif : 50 à 60 €).

## Retour

- 35 min en taxi de votre Hôtel jusqu' Savigliano (tarif indicatif : 50 à 60 €).

Puis train régional pour Turin :

- départ de Savigliano à **15h52 ou 16h10** - arrivée à Torino-Porta Susa à **16h35 ou 17h19**

TGV pour Paris :

- départ à **17h38** (Torino-Porta Susa) - arrivée à **23h12** (Paris-gare de Lyon)

**Horaires indicatifs à vérifier :**

TGV <https://www.oui.sncf/>

Train régional Italien <https://web.trenitalia-france.fr/>

## Voiture

- de Paris : 800 km / 8h

- de Lyon : 360 km / 4h

- de Marseille : 420 km / 5h

## Dates et Prix

Les séjours **commencent généralement le lundi**. Mais vous pouvez aussi **demandeur les dates qui vous intéressent**. De la **mi-décembre à début mai** (selon enneigement).

Tarifs/personne (chambre double)	2 jours / 1 nuit	3 jours / 2 nuits	4 jours / 3 nuits	5 jours / 4 nuits	6 jours / 5 nuits
Si 3 à 6 participants	<b>360 €</b>	580 €	760 €	980 €	1140 €
Si 2 participants	460 €	700 €	990 €	1230 €	1510 €
Si 1 participant seulement	730 €	1130 €	1520 €	1900 €	2320 €

### Le prix comprend :

- L'hébergement en chambre double.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques, les dîners, du rdv à la séparation.
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt du matériel individuel de sécurité (Dva, pelle, sonde, baudrier, casque).

### Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Le forfait des remontées mécaniques si besoin.
- 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** • **Interruption** • **Domage 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 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.

#### **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

### Raquettes

Le guide peut prêter 3 paires de raquettes, prévoir bâtons (avec rondelles à neige).

### Ski de randonnée (non fourni)

- 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 les skis et/ou chaussures. Il vous suffit d'en faire la demande lors de l'inscription en précisant bien votre taille et votre pointure. **Paiement sur place.**

- tarifs location (ski + chaussures) : de 30 à 40 € par jour selon la durée.

### Escalade

Escalade = prêt des chaussons (si nous avons votre taille) et baudriers. Casques à prévoir si vous êtes plus de 2.

### Alpinisme Hivernal

Prêt du matériel technique : raquettes (le guide a 3 paires), piolets, baudriers, casques (2 maxi). Prévoir vos chaussures d'alpinisme (montantes, rigides, chaudes et cramponables), crampons et bâtons de randonnée avec rondelles larges (à neige).

## Matériel technique de groupe et de sécurité

**Le matériel suivant est fourni.**

- 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.**

**Le guide fournit également les cordes et tout le matériel technique de groupe pour l'escalade et l'alpinisme.**

## 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 le chalet.
- 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.
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques ou sacs poubelles pour protéger vos affaires.
- **Vos affaires de toilette.**

### Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

## Le sac à dos

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique, dans votre sac à dos. La contenance de votre sac doit-être de **35 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 : 22-12-21