



GTA - Montagnes Occitanes du Piémont

Niveau 5 ou 6

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

Dans ces vallées verdoyantes 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 toutes les parcelles, même les plus inaccessibles, sont fauchées manuellement, à la faux. 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 vous enchanteront.

Déroulement du séjour et itinéraire

Niveau 5

Jour 1 : Col de Larche (1991 m) - Col de la Scaletta (2614 m) - Chialvetta (1500 m)

Rdv à la gare de Mt-Dauphin. Transfert (1h) au col de Larche, à la frontière avec le Piémont Italien. L'itinéraire d'aujourd'hui traverse les verts 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 comme Chialvetta 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 gîte. **Temps de marche : 5h00 / M : 650 m - D : 1150 m.**

Jour 2 : Lacs d'Apzoi (2300 m) et Visaisa (1916 m) - Campo Base (1650 m)

Nous remontons le large et profond vallon d'Enchiausa jusqu'au col du même nom (2740 m). Ambiance haute montagne, dans un univers totalement minéral, cerné de sommets de 3000 m : Mont Oronaye (3100 m) et Auto Vallonasso (2885 m). Nous descendons ensuite dans le cirque glaciaire d'Apzoi au creux duquel se trouve un immense lac aux eaux multicolores. Plus bas nous rejoignons les alpages et les premières granges au lac Visaisa. Nous passons ensuite au-dessus du lac (artificiel) de Saretto pour rejoindre le village de Chiappera dans le Haut Val Maira. Nous ferons étape dans le refuge Campo Base (Camp de Base), au pied d'un immense piton rocheux de 750 m de haut, la Rocca Provenzale (2402 m). Nuit en refuge.

Temps de marche : 6h30 / M : 1250 m - D : 1100 m.

Jour 3 : Col de Bellino (2804 m) - Chiesa di Bellino (1480 m)

Nous remontons le vallon de l'Autaret, où sont disséminés de nombreuses « Granges » (chalets d'alpages en pierres), jusqu'au col de Bellino. Dans les éboulis on peut souvent apercevoir des chamois. De l'autre côté du col on descend par un vallon qui se nomme également l'Autaret et où les granges sont pléthores. Nous sommes maintenant en Val Varaita, une nouvelle vallée de tradition occitane. Court transfert (5 mn) de Santa Anna (1840 m) à Chiesa. Ce petit village d'agriculteurs de montagne a jalousement conservé de magnifiques fresques peintes à même les murs des maisons. Nuit en gîte.

Temps de marche : 6h00 / M : 1150 m - D : 960 m.

Jour 4 : Col del Bondormir (2651 m) - Chianale (1800 m)

Court transfert (2 mn) au petit hameau de Prafauchier (1700 m). Un sentier en lacet monte à travers les alpages jusqu'au col du Bondormir. C'est un magnifique belvédère sur le Pelvo d'Elva (3064 m), vers le sud et sur le Haut Val Varaita, vers le nord. Cette vallée élevée, encaissée et isolée en hiver, doit sa « survie » à la route du col Agnel, ouverte en été, trait d'union entre la France et l'Italie. Vous ferez étape dans le rude mais coquet village montagnard de Chianale, le plus haut village du Piémont habité à l'année. Nuit en gîte.

Temps de marche : 6h00 / M : 950 m - D : 850 m.

Jour 5 : Passo della Losetta (2872 m) - Refuge de Vallanta (2450 m)

Nous remontons à travers les verdoyants alpages de Soustra, dans une ambiance pastorale rythmée par le son des cloches des vaches piémontaises. Au col de la Losetta (2872 m), la masse imposante du Mont Viso (3841 m) apparaît soudainement, juste en face. Le sentier descend alors au pied de ce géant des Alpes du Sud (aussi surnommé « Cervin Méridional »), jusqu'au refuge de Valante. Situé au bord d'un lac glaciaire, ce refuge à l'architecture moderne contraste avec les petits villages traditionnels. Nuit en refuge.

Temps de marche : 5h00 / M : 1070 m - D : 430 m.

Jour 6 : Col de Valante (2815 m) - La Roche Ecroulée (1790 m)

Après une bonne heure de montée, dans une ambiance haute montagne, nous atteignons le col de Valante à la frontière entre la Piémont Italien et le Queyras. De là-haut, on a une vue superbe sur la face Nord du Viso à laquelle s'accrochent désespérément quelques reliquats de glaciers condamnés à disparaître. Après une demi-heure de descente, nous voici au bord du lac Lestio, source du Guil. Le sentier descend ensuite le long du Guil, à travers les alpages, jusqu'à la Roche Ecroulée où nous attend le minibus. Transfert (1h) et séparation à la gare de Mont-Dauphin.

Temps de marche : 4h30 / M : 365 m - D : 1020 m.

Niveau 6

Jour 1 : Col de Larche (1991 m) - Monte Scaletta (2840 m) - Chialvetta (1500 m)

Le col de Larche (Ou de la Maddalena en italien) si situe à la frontière avec le Piémont Italien et aux portes du Mercantour. L'itinéraire d'aujourd'hui traverse les verts 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 comme Chialvetta 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 gîte.

Temps de marche : 6h30 / M : 880 m - D : 1380 m.

Jour 2 : Col d'Apzoi (2740 m) - Refuge Campo Base (1650 m)

Nous remontons le large et profond vallon d'Enchiausa jusqu'au col du même nom (2740 m). Ambiance haute montagne, dans un univers totalement minéral, cerné de sommets de 3000 m : Mont Oronaye (3100 m) et Auto Vallonasso (2885 m). Nous descendons ensuite dans le cirque glaciaire d'Apzoi au creux duquel se trouve un immense lac aux eaux multicolores. Plus bas nous rejoignons les alpages et les premières granges au lac Visaisa. Nous passons ensuite au-dessus du lac (artificiel) de Saretto pour rejoindre le village de Chiappera dans le Haut Val Maira. Nous ferons étape dans le refuge Campo Base (Camp de Base), au pied d'un immense piton rocheux de 750 m de haut, la Rocca Provenzale (2402 m). Nuit en gîte-refuge.

Temps de marche : 6h30 / M : 1250 m - D : 1100 m.

Jour 3 : Monte Bellino (2937 m) - Refuge Pian Meleze (1811 m)

Nous remontons le vallon de l'Autaret, où sont disséminés de nombreuses « Granges » (chalets d'alpages en pierres), jusqu'au col de Bellino. Dans les éboulis on peut souvent apercevoir des chamois. De l'autre côté du col on descend par un vallon qui se nomme également l'Autaret et où les granges sont pléthores. Nous sommes maintenant en Val Varaita, une nouvelle vallée de tradition occitane. Nuit en gîte-refuge.

Temps de marche : 6h30 / M : 1300 m - D : 1100 m.

Jour 4 : Punta di Fiutrusa (3110 m) - Chianale (1800 m)

Un sentier en lacet monte à travers les alpages jusqu'au col Fiutrusa (2858 m). Un itinéraire hors sentier nous conduit à la Pointe Fiutrusa, magnifique belvédère sur le Viso (3841 m), vers le nord. Puis nous descendons à Pontechianale sur les rives du grand lac de Castello (1600 m). Enfin nous remontons le long du torrent en direction du Haut Val Varaita. Cette vallée encaissée et isolée en hiver, doit sa « survie » à la route du col Agnel, ouverte en été, trait d'union entre la France et l'Italie. Vous ferez étape dans le rude mais coquet village montagnard de Chianale, le plus haut village du Piémont habité à l'année. Nuit en gîte.

Temps de marche : 7h30 / M : 1350 m - D : 1375 m.

Jour 5 : Pointe Joanne (3054 m) et Mont Viso - Refuge de Vallanta (2450 m)

Nous remontons à travers les verdoyants alpages de Soustra, dans une ambiance pastorale rythmée par le son des cloches des vaches piémontaises. Au col de la Losetta (2872 m), la masse imposante du Mont Viso (3841 m) apparaît soudainement, juste en face. Le sentier descend alors au pied de ce géant des Alpes du Sud (aussi surnommé « Cervin Méridional »), jusqu'au refuge de Valante. Situé au bord d'un lac glaciaire, ce refuge à l'architecture moderne contraste avec les petits villages traditionnels. Nuit en refuge.

Temps de marche : 6h00 / M : 1260 m - D : 605 m.

Jour 6 : Col de Valante (2815 m) et de la Traversette (2947 m) - La Roche Ecroulée (1790 m)

Après une bonne heure de montée, dans une ambiance haute montagne, nous atteignons le col de Valante à la frontière entre la Piémont Italien et le Queyras. De là-haut, on a une vue superbe sur la face Nord du Viso à laquelle s'accrochent désespérément quelques reliquats de glaciers condamnés

à disparaître. Après une demi-heure de descente, nous voici au bord du lac Lestio, source du Guil. Puis on passe au refuge du Viso avant la dernière montée, vers le col de la Traversette, pour un ultime panorama sur la plaine du Pô. Nous finissons par descendre le long du Guil, à travers les alpages, jusqu'à la Roche Ecroulée où nous attend le minibus. Transfert (1h) et séparation à la gare de Mont-Dauphin.

Temps de marche : 6h30 / M : 865 m - D : 1520 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).

Ce programme peut être modifié par l'accompagnateur en cas de force majeure.

Cartographie

Cartes au 1/25.000° : IGN Top 25 Mont Viso n°3637OT ; IGC n°106 Monviso et n°111 Valle Maira

Niveau

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

Etapes quotidiennes de 5h30 de marche et de 1000 m de dénivelé en moyenne.

Vous devez donc faire preuve d'endurance.

OU BIEN

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

Etapes quotidiennes de 6 à 7h de marche et de 1200 m de dénivelé en moyenne.

Passages hors sentier et sur névés éventuels (début de saison), demandant une attention accrue et un bon équilibre.

Hébergement et nourriture

En **gîtes et refuges** (accessible en voiture) confortables, en **pension complète**.

En gîte, vous dormirez dans des chambres collectives de 4 à 10 personnes.

Dans le refuge, dortoirs de 6 à 10 personnes et sanitaires sur le palier.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre accompagnateur ou hébergeur. Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement.

La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Portage (en Option)

Si vous choisissez cette option, vous porterez **dans votre sac à dos uniquement vos affaires de la journée**. Le reste de vos bagages sera acheminé par minibus entre les hébergements (sauf le dernier soir au refuge de Vallanta).

Sinon vous porterez vos affaires pour la semaine dans votre sac à dos.

Encadrement

Un accompagnateur en montagne diplômé d'état pour **2 à 12 participants**.

PRA06 - ETE 2017

www.trekalpes.com

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 8h30 devant la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre (05) (Eyglies-Gare selon nomenclature DDE). **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

- Départ à 21h22
- Arrivée le lendemain à Mt-Dauphin à 07h53

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

Horaires non contractuels, donnés à titre indicatif. Renseignements SNCF :

☎ 36 35 (0,34€/mn) tous les jours de 7h à 22h www.voyages-sncf.com

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la RD1091. Mt Dauphin par la RN94.

Ou Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN85. Puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à Mt Dauphin. Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

Hébergements à proximité du point de départ

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs / base 2 pers
Hôtel Auberge du Roy	400 m de la Gare	04 92 45 03 15 www.laubergeduroy.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 57 € Petit-déjeuner 7,5 €
Gîte Auberge 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 46 € Petit-déjeuner 7 €
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 7 €
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" et passer devant la station-service Intermarché. Puis, au niveau de l'hôtel "Auberge du Roy", prendre à gauche : le parking se trouve de l'autre côté de la route.

Dates et prix

Les séjours se déroulent **du Lundi au Samedi**. De la **mi-juin** à la **mi-septembre**.

Vous pouvez aussi choisir d'autres dates. Demandez-nous !

Tarifs par personne	Sans transfert bagages	Avec transfert bag.
Si 4 participants ou plus	640 €	750 €
<i>Si 3 participants</i>	740 €	900 €
<i>Si 2 participants</i>	890 €	1200 €

Ce trek passant à des altitudes élevées, des névés persistent jusqu'à la fin juin. Il ne peut donc pas être programmé trop tôt en saison.

Le prix comprend :

- L'hébergement en refuge gardé et gîtes.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners.
- Les transports de bagages et de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé d'Etat.

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- 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 randonnée** 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
- Couteau de poche

- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane...; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil.... ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Drap-sac (couvertures fournies dans les gîtes et refuges) ou à défaut un duvet très léger.
- Vos affaires de toilette

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Les sacs

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.

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 15 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 avez choisi l'option « sans transfert de bagages »

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

Votre sac à dos doit avoir une contenance de 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 18% de votre poids corporel.

Pour une personne de 60 kg, le poids maximum sera donc de 9-10 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

Responsabilité civile professionnelle par HISCOX – 75002Paris

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 18-5-17