Raquettes

TrekAlpes
Randonnées à pied, à raquettes, à ski

Hébergement Confort

Itinérance à raquettes en Val Maira
(Piémont Italien)

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

Une semaine **inoubliable, hors du temps**, dans **les vallons secrets** et sur les **montagnes sauvages** de la Vallée Maïra. Cette **contrée reculée**, de **culture Occitane**, a su garder son **caractère authentique**. En témoignent ses petits hameaux aux maisons de pierres et de lauzes. Vous serez hébergés en pleine montagne dans de petites **auberges de pays et refuge chaleureux**. La **gastronomie** Piémontaise est **réputée** et lorsque vous déchausserez les "ciastres" (raquettes en patois occitan) 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). Encadrement par guide de Haute Montagne ou accompagnateur en montagne local, parfaitement francophone.

Programme 6 jours

Jour 1 : Preit (1541 m)
Rdv dans l'après-midi à la **gare de Cuneo.** Transfert (1h15) en taxi à Preit au coeur du Val Maïra et installation et nuit en auberge occitane.

Jour 2 : Monte Piutas (2413 m) ou Passo Gardetta (2439 m) - Chialvetta (1500 m)
Le guide vous rejoint le matin à l'auberge. Vous pourrez y laisser vos valises avec des affaires dont vous n'aurez pas besoin pour la semaine. Pour passer de la vallée de Preit au vallon d'Unerzio, ascension du **sommet panoramique** de **Monte Piutas** ou, si la neige porte suffisamment, passage du col de la Gardetta (plus long). Descente et nuit en auberge de pays à Chialvetta.
Temps de marche : 5h30 à 7h00 selon itinéraire / M : 900 m - D : 900 m.

Jour 3 : Monte Estelletta (2320 m) - Chiappera (1620 m)
Nous remontons à travers les alpages (nombreuses granges), pour rejoindre le **Monte Estelletta**. Descente dans le Haut Val Maira, cerné de sommets élancés culminant à plus de 3000 m. Nuit en refuge (ou auberge) confortable.
Temps de marche : 5h env. / M : 800 m - D : 700 m.

Jour 4 : Monte Eighier (2576 m) - San Michele Prazzo (1370 m)
Depuis Chiappera ascension en aller-retour d'un superbe sommet, avec engagement physique et une fois encore une vue à 360° sur toute la vallée en récompense / voir photos. Transfert (15 mn) à San Michele Prazzo, en rive gauche de la Maïra. Nuit en auberge chez la sympathique famille Cesano.

Temps de marche : 6h env. / M et D : 950 m.

Jour 5 : Punta Sarsassi (2466 m) - Elva (1550 m)

Petit transfert (5 mn) à Pellegrino (1600 m) au cœur d'un cirque d'altitude aux allures dolomitiques, dominé par le Mont Chersogno (3026 m). Vous remontez les alpages, exposés en plein adret, où sont disséminées de nombreuses granges. Ascension de la Pointe Sarsassi, encore un belvédère fabuleux sur l'immensité des montagnes immaculées et de la plaine du Pô ! Vous descendez ensuite dans un vallon sauvage suspendu en passant près d'une multitude de granges, pour rejoindre votre auberge.

Temps de marche : 6h env. / M : 860 m - D : 900 m.

Jour 6 : Monte Nebin Sud (2516 m)

Ascension du Monte Nebin, ultime belvédère sur les Alpes et Mont Viso (3841 m) à portée de main. Si vous voulez raccourcir la dernière journée, on peut monter à la place au Monte Morfreid (2484 m). Transfert en taxi à Preit (45 mn) pour récupérer vos valises. Transfert (1h15) à la Gare de Cuneo.

Mte Nebin : Temps de marche : 6h env. / M : 1000 m - D : 1150 m.

Mte Morfreid : Temps de marche : 5h env. / M et D : 900 m.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses (Ajouter 1h30 à 2h de pause).

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 Italienne de l'IGC au 1/25.000e : Valle Maira - Acceglio n°111

Niveau



SUP

Etapes quotidiennes de **5h30 de marche et de 850 m de dénivelé** positif, en moyenne.

Ce raid correspond à un **« niveau Bonne Forme 4 »** mais étant donné que **vous portez vos affaires personnelles entre les refuges** (sac un peu plus lourd, 8-9 kg environ), le niveau « augmente d'un cran ».

Possibilité de raccourcir ou rallonger les étapes en fonction des conditions du moment (météo, forme physique …).

Vous devez pratiquer la randonnée pédestre régulièrement et avoir une bonne forme physique. Vous devez déjà avoir randonné à raquettes.

Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés dans des **locandas (auberges de pays) et refuge de montagne, tous très confortables**, en **pension complète**.

Vous dormirez dans des **chambres ou dortoirs de 2 places** privatisés (pas d'autres personnes que vous, sauf peut-être au refuge).

Prévoir un **drap-sac et une serviette de bain.** Car un seul hébergement ne fourni pas les draps et serviette. Sinon les autres font les lits et prêtent des serviettes.

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

Vous porterez dans le sac à dos le stricte nécessaire pour les 5 jours de marche, vos affaires pour la nuit et la toilette, ainsi que matériel de sécurité individuel (pelle, sonde = 800 g maxi).

Encadrement

Guide de haute montagne ou Accompagnateur en montagne local francophone, **connaissant parfaitement le secteur**, pour 2 à 8 participants.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous dans l'après-midi devant la gare ferroviaire de Cuneo (Italie)
Le dernier jour, séparation vers 17h30 au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

ALLER

TGV 06:45 Paris - Gare De Lyon > 12:26 Torino Lingotto / Treno Regionale 13:33 > Cuneo 14:36
TGV 09:46 Paris - Gare De Lyon > 15:23 Torino Porta Susa / Treno Regionale 15:54 > Torino Lingotto 15:59 / Treno Regionale 17:33 > Cuneo 18:36

RETOUR

Treno Regionale 18:12 Cuneo > 19:35 Torino Porta Nuova
NUIT à TURIN
TGV lendemain 07:40 Torino Porta Susa > 13:08 Paris - Gare De Lyon

Date et prix

Du Dimanche au vendredi.

Tarifs en € par personne	
7 ou 8 personnes	1250
6 personnes	1340
5 personnes	1400
4 personnes	1500
3 personnes	1600
2 personnes	1900

Le prix comprend :

- L'hébergement **en chambres** privatives (4 nuits) et en **dortoir** (1 nuit).
- Les petit-déjeuners, pique-niques et dîners (du dîner du J1 au pique-nique du J6)
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un **guide de haute montagne**.
- Le prêt de raquettes + bâtons et du matériel individuel de sécurité (arva, pelle, sonde).

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) : 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 • Dommage bagages

Son montant est de **5,5% 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) 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 randonnée hivernale, 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 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
• **Chaussures adaptées à l'activité** raquettes : montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Gore-Tex 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 et éviter ainsi les ampoules.
• **Chaussons légers pour le soir (Crocs)**

Matériel technique et de sécurité

Le matériel suivant est **fourni par TrekAlpes** :
• Paire de raquettes solides et légères, avec des fixations qui s'adaptent à toutes les chaussures de randonnées.
• Paire de bâtons télescopiques.
• Appareil de Recherche ou Détecteur de Victimes en Avalanche (ARVA ou DVA).
• 1 pelle et 1 sonde.
• 1 paire de crampons.

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).
• 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.... ; 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)
• Vos affaires et **une serviette de toilette**.
• Papier hygiénique pour la journée.

Les facultatifs
• Appareil photo, jumelles, altimètre, …

Le sac à dos

Pour transporter vos affaires personnelles de la semaine et le pique-nique de la journée.
De contenance **45 litres minimum.**
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.
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 4,5 kg maximum.
NOTE : vous pourrez laisser les bagages dont vous n'aurez pas besoin pour la semaine dans l'auberge du premier soir. Et les y récupérer le dernier jour.

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 – 33100 Bordeaux
Licence d'agence de voyages n°005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com
Mél : contact@trekalpes.com
Tél : 04 92 50 82 93

MAJ le 26-11-26