



## Le Sentier Occitan

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

Cet itinéraire "**hors du temps**" et **loin des foules** 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 les **innombrables 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 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**, tous deux typiquement piémontais, vous enchanteront.

### Itinéraire

#### Jour 1 : Col de Larche (1996 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 piémontaise sont les plus sauvages de l'arc alpin. Nous ferons étape chez Rolando, enfant du pays, fin cuisinier et collectionneur d'objets locaux anciens (+ de 1000 !). Nuit en gîte.

**Temps de marche : 5h00 / M : 650 m - D : 1150 m.**

#### Jour 2 : Col Soglelio Bue (2337 m) - Marmora (1300 m)

Une douce remontée, dans un paysage varié, alternance de forêts et alpages, conduit au col de Soglelio Bue. Magnifique panorama, ouvert, sur le haut Val Maïra et les crêtes acérées des sommets alentours, notamment la Roca Meja (2841 m). Nous descendons ensuite dans le vallon de Preit en passant par les alpages puis à travers le mélézin. Court transfert (5 min) de Preit (1540 m) à Marmora, deux belles petites bourgades de style « médiéval ». Nuit en gîte.

**Temps de marche : 4h30 / M : 850 m - D : 800 m.**

### **Jour 3 : Monte Buch (2112 m) - Palent (1463 m)**

Au départ de la randonnée, visite inoubliable de la chapelle St-Sébastien et Fabien, où l'on peut admirer des fresques du XVe siècle recouvrant tous les murs et plafonds. L'itinéraire s'insinue ensuite entre clairières, mélézins et granges (chalets d'alpages) pour rejoindre le col Intersile Nord (2028 m). Un parcours de crête, en balcon au-dessus du Val Maïra (beaux points de vue), mène au Monte Buch (2112 m). Plus bas, on aperçoit le petit hameau de Palent, sur un promontoire, au bout du monde ... C'est là que Virginia et Matteo (Initiateur du Percorso Occitano) vous accueilleront chaleureusement, comme nulle part ailleurs. Nuit en gîte.

**Temps de marche : 4h30 / M : 810 m - D : 650 m.**

### **Jour 4 : Col San Giovanni (1872 m) - Elva (1637 m)**

Court transfert (20 mn), à Stroppo, à la superbe église romane de San Peyre (1233 m). Construite entre le XII et le XIII<sup>e</sup> siècle, isolée et surplombant un étroit éperon rocheux, on y trouve un des plus beaux cycles de fresques du Val Maira. On rejoint ensuite le village de San Martino, sur son rocher, de l'autre côté de la profonde combe du Cayre, par un sentier en balcon. Au passage on peut admirer 2 petits villages perchés sur des éperons rocheux. Le sentier monte ensuite au col de Bettone (1831 m) puis au col Saint-Jean (1872 m) d'où on a une vue superbe sur le Haut Vallon d'Elva, le mont Chersogno et le Pelvo d'Elva (3064 m). Après être descendu dans le mélézin, nous traversons plusieurs petits hameaux (la commune d'Elva en compte 28 !) pour rejoindre Serre, le chef-lieu. L'Eglise paroissiale St Marie (XIII<sup>e</sup>) recèle des fresques superbes (XVe). Edo, votre hébergeur, se fera un plaisir de vous la faire visiter, tout comme son insolite musée du cheveu. Nuit en gîte. **Temps de marche : 4h30 / M : 650 m - D : 250 m.**

### **Jour 5 : Rocca Orsiere (1996 m) - San Michel Prazzo (1350 m)**

Le Percorso Occitano traverse une demi-douzaine de petits hameaux typiques pour rejoindre le vallon du Gias Vecchio, au pied de la Rocca Marchisa (3072 m). Le sentier monte ensuite à travers bois pour arriver à la Rocca Orsiere (1996 m). On continue ensuite, en balcon, jusqu'au col San Michele (1935 m), beau belvédère sur le Mont Chersogno et le vallon de San Michele où nous ferons étape ce soir. Votre auberge est située dans le Palais Communal, orné de fresques flamboyantes, juste en face de l'église paroissiale, superbement décorée. Nuit en gîte.

**Temps de marche : 4h00 / M : 360 m - D : 650 m.**

### **Jour 6 : Col des Monges (2542 m) - col de Larche (1996 m)**

Transfert aux Sources de la Maïra (1600 m), au pied du massif de l'Oronaye (3100 m). Nous remontons vers les alpages et le lac Visaisa (1916 m). Puis le sentier remonte un ancien couloir glaciaire jusqu'à un vaste cirque au creux duquel se trouve le lac d'Apzoi (2303 m). Ambiance haute montagne. Nous remontons doucement jusqu'au fond du cirque pour trouver un passage (col des Monges) vers la haute vallée de l'Ubaye. Il ne reste plus qu'à descendre par le vallon de l'Oronaye jusqu'au col de Larche où nous attend le minibus. Transfert (1h) et séparation à la gare de Mont-Dauphin.

**Temps de marche : 5h00 / M : 940 m - D : 550 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 le guide en cas de force majeure.**

## Cartographie

Carte Italienne IGC au 1:25.000<sup>e</sup> : Valle Maira n°111

## Niveau

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

Etaptes quotidiennes de 4h30 de marche et de 800 m de dénivelé en moyenne. Vous devez pratiquer la randonnée assez régulièrement et avoir une bonne forme physique. Itinéraire sur bons sentiers.

## Hébergement et nourriture

En **gîtes très confortables** (Locanda Occitana = Auberges de Pays), en **pension complète**. Vous dormirez dans des chambres collectives partagées entre 4 à 6 personnes. A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre accompagnateur ou par les hébergements. Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La **cuisine traditionnelle Piémontaise est savoureuse et copieuse**, adaptée aux randonneurs.

## Portage

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.

## Encadrement

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

## Rendez-vous et séparation

**Le premier jour**, lundi, **rendez-vous à 8h30** devant la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillegre (05). Vous devez arriver "en tenue"(habillement + sac à dos de la journée), prêts à partir directement en randonnée. **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 :**

### En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la RD1091. Puis Mt Dauphin (Eyglies) Gare par la RN94.  
**ou** Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN85. Puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à Mt Dauphin (Eyglies) Gare. Visualisez votre itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.com](http://www.mappy.com)

## Hébergements à proximité du lieu de Rdv

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs / base 2 pers
<b>Hôtel Auberge du Roy</b>	400 m de la Gare	04 92 45 03 15 <a href="http://www.laubergeduroy.com">www.laubergeduroy.com</a>	Chambre à partir de 68 € Petit-déjeuner 7,5 €
Hôtel Lacour	Gare	04 92 45 03 08 <a href="http://www.hotel-lacour.com">www.hotel-lacour.com</a>	Chambre à partir de 57 € Petit-déjeuner 7,5 €
Gîte Auberge le Glaciers Bleu	Fort de Mt-Dauphin 1,5 km de la gare	04 92 45 18 47 <a href="http://www.leglacierbleu.fr">www.leglacierbleu.fr</a>	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 <a href="http://www.echauguette.com">www.echauguette.com</a>	Chambre à partir de 61 € Petit-déjeuner 7 €
Hôtel Catinat Fleuri	Guillestre 4 km de la gare	04 92 45 07 62 <a href="http://www.catinat-fleuri.com">www.catinat-fleuri.com</a>	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 de la mi-juin à la fin octobre **du Lundi au Samedi**.

**Vous pouvez aussi choisir d'autres dates.**

Tarifs par personne	
5 participants ou plus	900 €
4 participants	980 €
3 participants	1200 €
2 participants	1500 €

### Le prix comprend :

- L'hébergement en gîtes très confortables.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners, du rdv à la séparation.
- 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 • Dommages 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
- 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 : 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 par les gîtes).
- Vos affaires et une serviette 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 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 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.

## 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 – 75002 Paris

Licence d'agence de voyages n°IM005110006 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

*Dernière mise à jour 5-4-18*