



Spa et Rando - Thermes de Vinadio

Randonnée en étoile « Bien-être » 6 jours / 5 nuits / 5 jours de randonnée

Séjour "randonnée et détente" dans les alpes piémontaises. Le mot « Spa », d'origine italienne, veut dire : « **Salute Per l'Acqua** » (la santé par l'eau). Les randonnées se font directement au départ de l'hôtel à Bagni di Vinadio en Piémont, dans le sud des Alpes Italiennes. Les Thermes de Vinadio sont situés à deux pas du Parc du Mercantour, de l'autre côté de la frontière, dans une vallée calme et verdoyante. Seul le tumulte des torrents vient troubler le silence des montagnes. C'est un havre de paix et de fraîcheur au cœur de l'été. Outre les piscines thermales extérieures et intérieures, les grottes sudatoires (hammam naturel), le centre de bien-être propose une multitude de soins esthétiques, de massages ou de techniques de relaxation.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Bagni di Vinadio (1265 m)

Accueil et installation à l'hôtel dans l'après-midi. Une fois installés vous pouvez aller vous dégourdir les jambes en allant visiter le petit village de Bagni ou en effectuant une petite ballade de 1h le long du torrent. Vous pouvez également profiter de la piscine et des grottes sudatoires pour vous relaxer.

Temps de marche: 1h00 / M et D : 50m.

Jour 2 à Jour 6 : Randonnées à partir de l'hôtel

Vous effectuerez les plus belles randonnées des alentours au départ des Thermes de Vinadio.

• Tour du Monte Taias (2260 m)

Nous remontons le tumultueux torrent de Tesina pour arriver aux Granges de Marina, 3 ruines d'anciens moulins. Juste au-dessus se trouve une grande cascade. Le sentier remonte à travers bois, en passant près de nombreuses sources, pour déboucher sur un plateau d'altitude. Au milieu de ces alpages se trouve la cabane de Tesina, près d'un énorme rocher. Nous quittons le fond du vallon pour rejoindre le Passo di Sometta (2200 m), petit col, perdu au milieu de nulle part. Un peu plus haut se trouve un petit lac. Nous descendons ensuite par le Vallon della Sauma, hors des sentiers battus. De retour dans la forêt, un petit chemin muletier nous conduit au hameau de Callieri.

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

• Lacs et Pas de Colle Longue (2533 m)

Du village de San Bernolfo (1660 m) nous remontons tranquillement à travers bois par le chemin qui nous conduit au Rifugio de Alexandris Foches. Juste après, le petit col du Laus nous offre une vue superbe sur le lac de San Bernolfo et en enfilade le vaste couloir glaciaire du vallon de Bagna. Nous remontons ce large vallon, en pente douce, jusqu'au lacs et au col de Colle Longue. Nous nous trouvons alors en France, en haute vallée de la Tinée (Sud du Mercantour).

Temps de marche: 5h30 / M et D : 870 m.

• Lacs et Sanctuaire de Santa Anna (2010 m)

Le Sanctuaire de Sainte Anne de Vinadio, le plus haut d'Europe, dans une ambiance de bout du monde. Nous effectuons une randonnée dans le cirque glaciaire situé au-dessus du Sanctuaire, jusqu'au col de Tessina (2400 m), en passant près de nombreux lacs.

Temps de marche: 3h00 / M et D : 400 m. si vous montez en voiture au Sanctuaire.

Temps de marche: 7h00 / M et D : 1500 m. si vous partez de l'hôtel.

• Lacs du Lausfer (2555 m)

Du village de S. Bernolfo, un chemin monte progressivement jusqu'à la côte 2000 m. Puis un sentier monte en lacets pour déboucher sur le superbe lac de Laufer Inférieur (2511 m). Nous sommes dans un cirque glaciaire de haute montagne, dominé par des pics acérés de près de 3000 m d'altitude. Puis le sentier continue en pente douce pour rejoindre le lac de Lausfer Supérieur (2555 m).

Temps de marche: 5h30 / M et D : 900 m.

• Lacs de l'Ischiator et de Laroussa (2438 m)

Depuis une ancienne mine (1550 m), l'itinéraire remonte en fond de vallon, le long du torrent Ischiator jusqu'au lac du même nom (2069 m). Puis le sentier monte dans le vallon de l'Alpette, avant de bifurquer dans celui de Laroussa. Au bout de ce dernier se trouve un petit cirque glaciaire au creux duquel le beau lac de Laroussa brille de mille reflets. Les pics alentours flirtent avec les 3000 m et des chamois y ont élu domicile.

Temps de marche: 5h30 / M et D : 900 m.

• Colletta Bernarda (2393 m)

Du petit hameau de San Luca (1540 m), le sentier zigzag à travers bois pour déboucher sur une large crête, juste après la source de Vaccia. Sur un épaulement se trouve la ruine d'une ancienne caserne. La vue est superbe sur la haute vallée du Stura de Demonte. Le sentier continue alors, en balcon, en suivant la crête, jusqu'au petit col de Colletta Bernarda. De là-haut, on peut voir le col de Larche, au bout de la vallée de Stura.

Temps de marche : 5h00 / M et D : 860 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 l'hôtel.

Cartographie

Carte italienne IGC au 1/25.000^e : Valle Stura / Vinadio n°112

Nombre minimum de participant(s) : 2

Niveau

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

Étapes quotidiennes de 5h30 de marche et de 900 m de dénivelé.

Vous devez pratiquer la randonnée régulièrement ou avoir une bonne forme physique.

Itinéraire parfois hors sentier, vous devez donc avoir un « bon sens de l'orientation ».

Hébergement et nourriture

Hôtel familial** situé à 100 m des Thermes.

En ½ pension.

Chambre double ou individuelle.

Le dîner et le petit déjeuner seront servis à l'hôtel. La cuisine est variée et de qualité.

Souvent le chef vous proposera des **plats typiques de la région** : piémontais ou occitans.

Pour le pique-nique de midi (non compris) vous pourrez acheter des produits du pays de qualité à la petite épicerie du village.

Les thermes

Situés au cœur d'une vallée verdoyante et sauvage, les Thermes de Vinadio, vastes et élégants bâtiments de la fin du 19^e siècle dégagent une atmosphère un peu surréaliste.

<http://termedivinadio2015.it/terme-di-vinadio/>

Équipements :

- Piscines thermales intérieure et extérieure d'eau sulfureuse à 35-38°C.
- Hydro-massages (Par jets d'eaux dans la piscine).
- Grottes sudatoires (hammam) : au fur et à mesure que vous pénétrez dans les entrailles de la terre par le tunnel creusé dans la montagne, à même la roche, la température de l'air humide des alcôves augmente pour atteindre 60°C !

L'accès aux **Thermes et les soins de bien-être ne sont pas inclus** dans le tarif du séjour.

Tarifs Entrées*

Lundi : 20 €

Du mardi au vendredi : 28 €

Samedi : 30 €

Dimanche : 32 €

Tarif réduit (2h / du Lundi au Vendredi et Dimanche / de 17h à 19h) : 15 €

Tarif réduit (5h / Samedi / de 17h à 22h) : 20 €

**Tarifs indicatifs, individuels pour 1 entrée avec accès libre aux piscines et aux grottes sudatoires.*

Prêt d'un peignoir et d'une serviette de bain inclus.

Soins en option :

Enveloppement dans l'argile : de 15 à 40 €

Massages : de 30 à 60 € la séance de 20 à 50 minutes.

+ d'info sur les tarifs :

<http://termedivinadio2015.it/listino/>

Portage

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

Point de départ et de retour

Bagni di Vinadio, en val Stura, province de Cuneo, Piémont (Italie).

Accès au point de point de départ

En train puis taxi

- **Train pour Cuneo** via Turin :

Paris / Turin : trajet 5h35 / à partir de 80 € aller

Lyon / Turin (via Chambéry) : trajet 4h30 / à partir de 50 € aller

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

① 36 35 (0,34€/mn) tous les jours de 7h à 22h ou www.voyages-sncf.com

Puis correspondance pour Cuneo toutes les heures : trajet 1h20 / à partir de 7 € aller

Horaires et tarifs on contractuels, donnés à titre indicatif. Renseignements : www.trenitalia.com

- **Taxi Cuneo – Thermes de Vinadio** : nous demander

En voiture

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

Depuis Marseille ou Lyon : 5h00 – 400 km environ

Depuis Guillestre : 1h45

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

Stationnement de votre véhicule

Vous pourrez laisser votre véhicule sur le parking près de l'hôtel pour la durée du séjour.

Dates et prix

Départs possibles tous les jours du 15 juin au 1^{er} novembre

Prix par personne	
Jusqu'au 16 juillet - A partir du 28 août	395 €
Du 17 Juillet au 27 août	420 €
Sup chambre individuelle	+ 30 %

Le prix comprend :

- L'hébergement en hôtel.
- Les petit-déjeuners et les dîners.
- La documentation (carnet de route) : topo-guide + carte(s) / 1 documentation pour 4 personnes.

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de départ, ni le retour.
- L'accès aux piscines d'eau chaude et grottes sudatoires, ni les soins de bien-être.
- Les pique-niques.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- 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.

Pour les thermes

- Maillot de bain (bermuda et shorts interdits)
- Chaussures de piscine (mules ou tong)
- Peignoir et serviette inclus dans le tarif de l'entrée

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 couteau de poche
- Gobelet ou timbale en plastique.
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane...; pastilles contre le mal de gorge : Strepasil....;
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- 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. Il doit avoir une contenance de 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.

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

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Dernière mise à jour 14-5-17