Raquettes

TrekAlpes

Randonnées à pied, à raquettes, à ski

Hébergement **Confort**

Val Maira Occitan

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

Au cours de cette semaine, vous découvrirez **les vallons secrets** de la haute vallée Maïra. Cette contrée reculée, de **culture Occitane**, a su garder son **caractère authentique**. En témoignent ses villages aux maisons de pierres et de lauzes. Autrefois gouvernée par les Marquis de Saluces, cette région est riche d'un **patrimoine exceptionnel** : édifices religieux de style roman, fresques de la Renaissance. Vous serez hébergé dans des **auberges de pays chaleureuses et accueillantes**. 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). Une semaine **inoubliable, hors du temps** …

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Col de Larche (2000 m) - Haut Val Maïra (1350 m)
Rdv à la gare SNCF de Mont-Dauphin (05). Transfert (1h15) en minibus au Col de Larche pour une randonnée de mise en jambe à plus de 2000 m. En fin d'après-midi, transfert (2h15) à Ponte Maïra, au bord de la rivière Maïra. Installation et nuit à la première auberge occitane.
Temps de marche : 4h30 / M et D : 500 m.

Jour 2 : Haut Val Maïra (2100 m)
Transfert (5 mn) à Chiappera (1650 m), aux confins du Val Maira, sous la superbe aiguille de la Rocca Provenzale (2400 m). Nous remontons le long de la rivière, en direction des chalets d'estives. Les sommets alentours dépassent les 3000 m. Ambiance haute montagne. Ou bien, randonnée en forêt, au départ de l'auberge, sur les contreforts du monte Estelletta (2318 m). Nuit à Ponte Maïra.
Temps de marche : 5 à 6h / M et D : 500 à 700 m.

Jour 3 : Chialvetta (1475 m) - Haut Val Unerzio (2000 m)
Transfert (10 mn) au petit hameau typique de Chialvetta où se trouve une superbe église peinte de couleur rose. A travers les beaux alpages parsemés de chalets nous remontons le vallon d'Unerzio en direction de la Punta Gorra (1937 m). Ou bien, à travers la forêt, vers un autre sommet plus haut, le Monte Ciabert (2226 m). Retour et nuit à Ponte Maïra.
Temps de marche : 4h30 à 6h / M et D : 500 à 700 m.

Jour 4 : Punta della Madoninna (1962 m)
Transfert (3 mn) au petit hameau de Lausetto (1510 m) où se trouve une belle Chapelle.
Nous remontons en plein adret à travers les alpages et les granges d'estive, jusqu'à un éperon rocheux offrant un panorama fantastique sur toute la vallée de la Maïra. Transfert (25 mn) et nuit à Marmora dans la seconde auberge.
Temps de marche : 5h / M et D : 500 m.

Jour 5 : Preit (1540 m) - Lac Nero (2240 m)
Transfert (5 mn) à Preit. Après avoir longé le torrent de Preit sur un peu plus de 1km, nous quittons ce dernier pour remonter dans le vallon de la Valetta. C'est à travers un paysage sauvage d'une rare beauté que nous atteignons ensuite le lac Nero niché dans un ancien cirque glaciaire, au pied du point culminant des alentours, la Roca Meja (2831m), immense pyramide dolomitique. Transfert (5 mn) et nuit à Marmora.
Temps de marche : 5h30 / M et D : 700 m.

Jour 6 : Costa Chiggia (2155 m)
Transfert (3 mn) à la belle Eglise paroissiale de San Massimo (1540 m) dominant le vallon de Marmora, nous remontons à travers le mélézin et les alpages jusqu'à la vaste croupe de Côte Chiggia. Un cheminement sur une large crête nous offre un beau panorama. Nous descendons ensuite en passant par de nombreux chalets d'alpages.
Transfert (3h30) en minibus et séparation à la Gare de Mont-Dauphin.
Temps de marche : 5h / M et D : 600 m.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses (1h30 à 2h).
M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).
Ce programme peut être modifié par le guide/accompagnateur en cas de force majeure, ou en fonction des disponibilités des hébergements au moment de la réservation.

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

Niveau

Etapes quotidienne de 4h30 de marche et de 500 m de dénivelé positif, en moyenne.
Vous devez déjà avoir pratiqué la randonnée à raquettes et avoir une bonne forme physique.

Hébergement et nourriture
Vous serez hébergés dans **2 locandas très confortables**, en **pension complète**.
La locanda occitane est une auberge de pays de culture occitane.
Vous dormirez dans des **chambres très confortables, de 2 personnes**, avec salle de bain privative, **draps et serviettes de bains fournis**.
Possibilité de chambre individuelle, sous réserve de disponibilité et en payant un supplément.
Les locandas sont équipées d'**un sauna.**
A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre 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 votre sac à dos uniquement vos affaires personnelles pour la journée et le matériel de sécurité individuel (pelle, sonde).

Encadrement

Un(e) **accompagnateur(rice) excursionniste italien(nne)** francophone pour **8 participants maxi**. Selon la législation italienne, les accompagnateurs en montagne français ne sont pas autorisés à accompagner à raquettes en Piémont. Ou bien un guide de haute montagne Italien francophone.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, **rendez-vous à 8h30** devant la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre (05) = Eygliers-Gare selon la nomenclature DDE.
Le dernier jour, **séparation vers 18h30** au même endroit.
Au retour vous pourrez prendre une douche (tarif indicatif = 7 €) et dîner (buffet ou menu) à l'hôtel-restaurant Lacour situé juste à côté de la gare. Pas besoin de réserver, paiement sur place.

Accès au lieu de Rendez-vous

Horaires et tarifs non contractuels, donnés à titre indicatif. A vérifier.

En train
Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz (horaires indicatifs)
Aller
• Départ à 20h52 • Arrivée le lendemain à Mt-Dauphin-Guillestre à 07h58
Retour
• Départ de Mt-Dauphin à 20h29 • Arrivée le lendemain à Paris-Austerlitz à 06h55

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence
Renseignements SNCF : https://www.sncf-connect.com/

En voiture
Grenoble / col du Lautaret / Briançon, par la RD 1091 puis Mt Dauphin-Eygliers-Gare par la RN 94.
ou Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à Mt Dauphin-Eygliers-Gare.
Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

Vous pouvez également passer **par le Tunnel du Fréjus et le col du Montgenèvre** pour rejoindre Briançon. Puis de Briançon, direction Embrun par la RN94. Jusqu'à Eygliers-Gare.

Conditions de circulations : https://www.inforoute05.fr/wir3/circulation.html
Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com
Covoiturage : https://www.blablacar.fr/
De nombreuses opportunités pour voyager de façon **économique et écologique** …

Hébergements à proximité du lieu de Rdv

Nom	Situation	Contact
Hôtel Auberge d'Eygliers	400 m de la Gare	04 92 45 03 15 http://www.auberge-eygliers.com/
Hôtel Lacour	Gare	04 92 45 03 08 www.hotel-lacour.com
Auberge l'Échauguette	Fort de Mt-Dauphin 1,5 km de la gare	04 92 45 07 13 https://www.auberge-echauguette.fr/
Hôtel Catinat Fleuri	Guillestre 4 km de la gare	04 92 45 07 62 www.catinat-fleuri.com

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", pour passer devant la station-service Intermarché. Puis, au niveau de l'hôtel "**Auberge d'Eygliers**", prendre à gauche : le parking se trouve de l'autre côté de la route.

Dates et prix

Le séjour se déroule aux dates de votre choix, entre le 8 février et le 29 mars 2026

Tarifs par personne (en chambre double)	
Si 6 à 8 participants	**1300 €**
Si 5 participants	**1400 €**
Si 4 participants	**1580 €**
Supplément chambre single	300 €

Le prix comprend :

• L'hébergement **en chambres** de 2 personnes.
• Les petit-déjeuners, les pique-niques et les dîners de l'accueil à la séparation.
• Les transports de personnes prévus durant le séjour.
• L'encadrement par un(e) accompagnateur(rice) excursionniste ou un guide de haute montagne italien(nne).
• Le prêt de raquettes + bâtons et du matériel individuel de sécurité (dva, 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.
• Le sauna (15 € la séance, peignoir et serviette inclus).
• 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 **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.

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 ou casquette en « laine polaire ».
• Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
• Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.

Le Buste
<u>La « règle des 4 couches » :</u>
• 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.
• Chaussettes de randonnée (2 paires) : montantes, chaudes, en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et une limitation des frottements (prévention des ampoules).
• Chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir dans l'hébergement.
• Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).

Les 2 auberges possèdent un sauna : n'oubliez pas **votre maillot de bain !**

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.

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).
• Bol ou assiette avec couvercle étanche (type tupperware) + cuillère + couteau de poche.
• Gobelet ou timbale en plastique.
• 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.
• Vos affaires de toilette.
• Papier hygiénique pour la journée.

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 le minibus de l'accompagnateur. Pour la nuit en refuge vos bagages seront acheminés par motoneige (si la météo le permet).

• Le sac à dos de randonnée
Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 litres environ.
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.

• Le bagage transporté par le minibus
Merci d'en limiter le volume. Un seul bagage de **12 kg maximum par personne**. 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 MMA
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 01-10-25