



Val Maira Occitan

Randonnée itinérante à raquettes 6 jours / 5 nuits / 5 et demi 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 : Haut Val Maïra (1350m)

Rdv à la gare SNCF de Mont-Dauphin (05). Transfert (3h30) en minibus à Ponte Maïra, au bord de la rivière Maïra et installation à l'auberge occitane. L'après-midi randonnée de mise en jambes, en boucle, aux confins du Val Maira, sous la superbe aiguille de la Rocca Provenzale (2400 m). Nuit en auberge.

Temps de marche : 2h30 / M et D : 250 m.

Jour 2 : Chialvetta (1475 m) - Colle Ciarbonet (2206 m) - Haut Val Unerzio (1700 m)

Court transfert (15 mn) au petit hameau typique de Chialvetta, en rive droite de la rivière Maïra. A travers les paisibles alpages parsemés de cabanes nous montons au col Ciarbonet où nous profitons d'un panorama superbe sur le vallon d'Unerzio et la haute vallée de la Maira. Descente et nuit en refuge très confortable.

Temps de marche : 4h30 / M : 725 m - D : 500 m.

Jour 3 : Colle della Gardetta (2437 m) - San Michele Prazzo (1370 m)

Depuis le refuge nous remontons le long du torrent jusqu'au fond du vallon d'Unerzio, en direction du col de la Gardetta, point de passage vers le vallon de Preit. En chemin nous rencontrons de nombreuses granges d'estives. Retour à Chialvetta et transfert (15 mn) à San Michele Prazzo, en rive gauche de la Maïra. Nuit en auberge chez la sympathique famille Cesano.

Temps de marche : 5h30 / M : 700 m - D : 900 m (maximum).

Jour 4 : Col San Michele (1880m) ou Punta Sarsassi (2460 m) - Preit (1540 m)

Col San Michele :

Remontée en plein adret par un très beau sentier forestier pour rejoindre le col St Michel ou nous déjeunerons avant de redescendre par une multitude de petits hameaux isolés en pleine montagne dont la plupart sont habités.

Temps de marche : 4h00 / M et D : 500 m.

Punta Sarsassi :

Court transfert (5 mn) à Pellegrino (1620 m). Petite une mise en jambe jusqu'au village de Campiglione inhabité depuis le décès du dernier habitant en 2010 ! Puis montée plus soutenue le long du torrent de Giunchi pour une pause bien mérité aux granges de Chiotti (2002 m). Nous passons au pied du Monte Chersogno (3024 m) qui nous domine de ses immenses falaises calcaires orangées. Nous bifurquons ensuite plein Est pour aller pique-niquer au sommet de la Punta Sarsassi (2460 m). Panorama à 360°, avec le sommet du Viso (3841 m) tout proche.

Temps de marche : 5h30 / M et D : 840 m.

Transfert (20 mn) à Preit, en rive droite de la Maïra et nuit en auberge occitane.

Jour 5 : Colle Soleglio Bue (2337 m) ou Lac Nero (2240 m) - Preit (1540 m)

Col Soleglio Bue :

Remontée le long du torrent de Preit. Puis une piste nous conduit aux granges de Soleglio Bue. De là nous traversons les alpages immaculés pour rejoindre le col du même nom : belvédère magnifique sur les vallons de Preit et d'Unerzio.

Temps de marche : 5h00 / M et D : 800 m.

Lac Nero :

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). Retour à Preit. Transfert (25 mn) et nuit en auberge à Elva, en rive gauche de la Maïra. Edo vous fera visiter son musée du cheveu et la superbe Eglise aux fresques flamboyantes qui datent de 5 siècles.

Temps de marche : 5h00 / M et D : 700 m.

Nuit en auberge à Preit.

Jour 6 : Costa Chiggia (2156 m)

Au départ de la belle Eglise paroissiale de San Massimo (1540 m) dominant le vallon de Marmora, nous remontons à travers bois et alpages jusqu'à la vaste croupe de Côte Chiggia. Un cheminement panoramique sur une large crête nous conduit au col Intersile. 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 : 4h30 / M et D : 700 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 de l'IGC au 1/25.000^e : Valle Maira - Acceglio n°111

Niveau

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

Étapes quotidienne de 4h30 de marche et de 700 m de dénivelé positif, en moyenne.
Vous devez pratiquer la randonnée à raquettes régulièrement et avoir une bonne forme physique.

Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés dans des **locandas et un refuge de montagne, très confortables**, en **pension complète**.

La locanda occitana est une auberge de pays de culture occitane.

Vous dormirez dans des **chambres très confortables, de 2 à 4 personnes**, avec salle de bain privative, **draps et serviettes de bains fournis** (Y compris au refuge).

Possibilité de chambre individuelle (sauf en refuge), sous réserve de disponibilité et en payant un supplément.

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).

Pour la nuit en refuge vous porterez uniquement vos affaires de toilette, tout le reste (Draps, serviette de bain, chaussons) est fourni.

Encadrement

Un **Guide de Haute Montagne** pour **4 à 8 participants**. Selon la législation Piémontaise, les accompagnateurs en montagne ne sont pas autorisés à accompagner à raquettes.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 8h30 devant la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillemestre (05).

Le dernier jour, séparation vers 18h30 au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz (horaires indicatifs)

• Départ à 21h22 • Arrivée le lendemain à Mt-Dauphin à 07h50

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

Renseignements SNCF : <https://www.oui.sncf/>

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon, par la RD 1091 puis Mt Dauphin-Eyglies-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-Eyglies-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**
Puis de Briançon, direction Embrun par la RN94. Jusqu'à Eyglies-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	Prix indicatifs / base 2 pers
Hôtel Auberge d'Eyglies	400 m de la Gare	04 92 45 03 15 http://www.auberge-eyglies.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 62 € Petit-déjeuner 9 €
Gîte 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 48 € Petit-déjeuner 8 €
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 8 €
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", pour passer devant la station-service Intermarché. Puis, au niveau de l'hôtel "**Auberge d'Eyglies**", prendre à gauche : le parking se trouve de l'autre côté de la route.

Dates et prix

Les séjours se déroulent généralement du **Lundi au Samedi** ; de la **mi-décembre à la mi-avril**.
Mais **vous pouvez** aussi **demander** les **dates que vous souhaitez**.

Tarif par personne : 1200 €

Le prix comprend :

- L'hébergement **en chambres**, en auberges de pays (4 nuits) et refuge gardé (1 nuit).
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners de l'accueil à la séparation.
- 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 (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.
- 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

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt « respirant », moulant, à manches longues ou courtes, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.

- Seconde couche : Veste ou sweat en laine polaire, pour garder la chaleur tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

Les Jambes

- Sur-pantalon, à la fois respirant et étanche, en Gore-Tex double-couche, pour une bonne protection contre les déchirures, le vent, la pluie et la neige. Si possible avec guêtres intégrées.
- Collants moulants, en matière synthétique pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement.

Les Mains

- 1 paire de gants chauds et étanches (Type Gore-Tex). Pour davantage de chaleur, vous pouvez également utiliser des sous-gants ultrafins en soie.

Les Pieds

- **Chaussures adaptées à l'activité** : 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.
- Chaussettes (2 paires) de randonnée 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).

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 4-10-19