

# Randonnée en Italie sur le Percorso Occitano dans le Val Maïra - Partie 2



## *PRESENTATION*

ITINÉRANCE DANS LE PIÉMONT ITALIEN

8 jours et 7 nuits, 8 jours de marche

### **La plus belle randonnée culturelle du Piémont : la vallée Maira**

C'est sans doute la vallée la moins connue du Piémont. Eloignée de Turin, se terminant en cul-de-sac, et n'ayant pas bénéficié de "l'or blanc" des stations de ski, la vallée Maira se mourait peu à peu. La vie dans ses villages se tarissait, reculant un peu plus à chaque fois que le départ d'un ancien faisait le vide, et les belles maisons aux toits de lauzes leur survivaient à peine quelques années de plus.

Aujourd'hui, c'est une vallée qui a retrouvé une identité à travers son histoire et son patrimoine. Cette singularité porte un nom : l'Occitano. D'une culture (langue, musique, architecture) qui était sur le point de disparaître, les habitants ont fait aujourd'hui le fondement du renouveau de leur vallée.

Il Percorso Occitano est devenu l'une des plus belles randonnées culturelles des Alpes.

# PROGRAMME

## Jour 1

### Macra

Installation dans les chambres d'hôtes de Macra.

Si vous arrivez en début d'après-midi, magnifique petite randonnée en boucle reliant les hameaux de Macra : le sentier des Cyclamens. Nuit à Macra.

### Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé : +/- 200m

Durée : 2h30 à 3h

## Jour 2

### Celle di Macra

Le sentier de la Foi, une grande boucle à travers l'ubac de la vallée, reliant les hameaux de Celle di Macra. Outre les nombreux oratoires qui jalonnent l'itinéraire et lui donnent son nom, le hameau de Chiesa offre un splendide polyptique de Hans Klemer (1496) ainsi qu'une chapelle dédiée à Saint Sébastien et peinte par Jean Baleison de Demonte (1484). Retour à Macra pour une deuxième nuit.

### Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé : +/- 450m

Durée : 4h00 à 4h30

## Jour 3

### Macra - Ruata Valle

Par le sentier des Cyclamens, puis de beaux sentiers-balcon, on gagne les hameaux de Caudano puis de Ruata Valle. La chapelle Saint Pierre, située sur l'ancien chemin médiéval desservant le Val Maïra remonte au XIII<sup>ème</sup> siècle. Elle abrite des peintures, dont une rare Danse Macabre de la fin du XV<sup>ème</sup> siècle. Le hameau de Caudano abrite un «lazaret» (hôpital) médiéval et la chapelle San Peyre, construite entre le XII et le XIII<sup>ème</sup>s, un ensemble de fresques exceptionnelles, attribuées au peintre anonyme le «Maître de Stroppio» (XV<sup>ème</sup>s). Nuit à Ruata Valle.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelé : + 825 m et - 260m

Durée : 5h30

### **Jour 4**

#### **Ruata Valle - Elva**

Poursuite du sentier en balcon par les villages perchés de Cucchiales, Ciamino et San Martino, avant de franchir les cols Bettone (1834m) et San Giovanni (1875m). L'église de l'Assomption à Elva offre un double intérêt : des chapiteaux sculptés de la seconde moitié du XVème siècle, encore imprégnés de l'imaginaire médiéval roman, et un ensemble de peintures attribuées aujourd'hui à Hans Clemer. Nuit à Elva.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelé : + 550m et - 250m

Durée : 4h30

### **Jour 5**

#### **Elva - San Michele di Prazzo**

Par les très beaux hameaux de Chiosso, montée au col de San Michele (1910m) et descente sur le village de San Michele. De nombreuses variantes sont possibles. On profitera de l'architecture rurale des hameaux d'Elva et de Stropo, ainsi que de l'église baroque de San Michele. Nuit à San Michele.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelé : +500m et - 740m

Durée : 4h00

### **Jour 6**

#### **Chialvetta et le Col de Sologno blue**

Transfert en taxi pour le petit village de Chialvetta (1500m), où vous pourrez visiter le petit musée des traditions populaires de Chialvetta. Traversée du col de Sologno Blue (2338m), panorama splendide sur la Meja, et descente sur le hameau de Preit (1541m). Nuit à Preit.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelé : +850m et -800m

Durée : 5h30

### **Jour 7**

#### **La Meija et les alpages de la Gardetta**

Transfert en taxi sur l'autre versant du Val Maïra, (25 mins) dans la vallée de Canosio, jusqu'au col de Preit (2080m). Journée entièrement consacrée à la découverte des hauts plateaux d'alpages de la Gardetta, site classé par l'Unesco pour sa géologie, et à la randonnée d'altitude. Le col del Preit (2076m) est le point de départ du tour de la Meja, point culminant du massif (2831m), qui franchit 3 cols à plus de 2500m. Nuit à Preit.

Patrimoine : les fortifications du Valle Alpino (la ligne Maginot italienne)

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelé : +520m et -1050m

Durée : 4h30 à 5h00

Une variante plus courte par le Lago Nero est proposée (+220m - 750m).

### **Jour 8**

#### **Marmora - Macra**

Transfert de quinze minutes de Preit au hameau de Borgata Superiore.

De Borgata Superiore, un chemin baptisé «la route Napoléon» redescend lentement au fond de la vallée Maïra à travers les forêts ombrées de l'Ubac. L'église St Georges et St Maxime de Marmora offre des fresques de la fin du XIIIème et du milieu du XVème, tandis que la chapelle St Sébastien et Sant Fabien fut décorée à la fin du XVème siècle par Jean Baleison. Fin du circuit dans l'après-midi.

Nous recommandons une nuit supplémentaire à Macra.

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelé : + 250m et - 900m

Durée : 4h30

## COMPLEMENT DE PROGRAMME

### Variante 7 ou 6 jours

- 7 jours / 6 nuits : ce circuit ignore le jour 6
- 6 jours / 5 nuits / 5 jours de marche : ce circuit ignore les jours 2 et 6

Prix sur demande.

### Itinéraire

Les visites des sites sont parfois soumises à des aléas d'ouverture dont nous ne pouvons être tenu pour responsable.

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Le J1 en soirée à Macra, mais si vous arrivez en début d'après-midi, possibilité de faire une première petite randonnée au départ de Macra, le sentier des Cyclamens. Possibilité de parking à Macra

## Arrivée en avion

Deux possibilités :

- Vols pour Nice (navette Air France ou vols low-cost Easy Jet). Autobus directs pour la gare SNCF (ligne 99), puis train direct pour Cunéo (voir ci-dessus).
- Vols pour Turin. Autobus pour la gare de Porto Nuova et train pour Cunéo (un train toutes les heures et trajet de 1h22).

Autocars réguliers de Cunéo à Macra (départs de Cunéo à 9h40, 13h40 et 18h05). Attention ! Tous ces horaires sont donnés à titre indicatif et doivent être vérifiés. Ils n'engagent pas notre responsabilité.

## Arrivée en train

Deux possibilités :

Par le Sud, trains directs (et ligne ferroviaire splendide !) de Nice (09h23) à Cunéo (13h11) via Breil sur Roya.

Par le Nord, TGV directs de Paris à Turin puis trains directs de Torino à Cunéo (1h22 de trajet) (un train environ toutes les heures).

Autocars réguliers de Cunéo à Macra (départs de Cunéo à 9h40, 13h40 et 18h00) Attention ! Tous ces horaires sont donnés à titre indicatif et doivent être vérifiés. Ils n'engagent pas notre responsabilité.

Taxi de Cunéo à Macra sur réservation (75€ le trajet de 1 à 4 personnes et 125€ de 5 à 8 personnes).

## Arrivée en voiture

En voiture, trois possibilités :

- Par le Sud, autoroute Nice-Gênes jusqu'à Ventimille (Ventimiglia), puis route vers Cunéo par le Col

de Tende. De Cunéo, prendre la direction de Dronero.

- Par le Sud, toujours, rejoindre Barcelonnette et passer le col de Larche, puis descendre sur Cuneo jusqu'à l'entrée de Borgo San Dalmazzo. Suivre alors la route de Dronero.
- Par le Nord, passer le col du Montgenèvre ou le tunnel du Fréjus, contourner Turin par le périphérique, puis prendre l'autoroute A6 en direction de Savona sur 35 km. Sortir en direction de Savigliano, puis Busca et Dronero.

Garer sa voiture : Vous pouvez facilement stationner dans le village à proximité de votre hébergement.

Covoiturage : Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. Rendez-vous sur [BlaBlaCar](#).

## DISPERSION

Le J8 vers 17h30 à Macra.

Nous vous recommandons une nuit supplémentaire à Macra.

## FORMALITES

Se munir de sa carte nationale d'identité ou son passeport en cours de validité. Ne pas oublier une attestation d'assurance et les coordonnées de votre service d'assistance si vous en bénéficiez.

## NIVEAU

### 2 chaussures

Difficulté moyenne, accessible à toute personne ayant déjà une expérience de la marche en montagne.

Pas de portage. Transport des bagages entre chaque hébergement. En moyenne 5h de marche par jour.

Dénivelée moyenne de montée : + 550m par jour

Altitude maximum : 2500m

Altitude moyenne des hébergements : 1300m

## HEBERGEMENT

En « auberges occitanes », charmantes petites auberges de pays (chambres doubles ou chambres individuelles, avec douches et WC parfois à l'étage)

## **Restauration**

Demi-pension (possibilité de demander un pique-nique sur place). Prévoir de la monnaie pour régler sur place, il y a assez peu de distributeur de billet et certains commerce ne prennent pas la CB.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

## **GROUPE**

Inscription possible à partir de 2 personnes, maximum 8 personnes par groupe car la capacité des hébergements est limitée. (pour les groupes à partir de 4 personnes, hébergement en chambres collectives)

## **ENCADREMENT**

Circuit liberté, sans accompagnateur. Vous recevrez un dossier de voyage peu avant le départ.

## **DOSSIER DE RANDONNEE**

Nous vous fournissons un dossier de voyage numérique qui comprend : l'accès à notre application de guidage sur Smartphone, la liste de vos hébergements, les bons d'échange éventuels et toutes les informations nécessaires au bon déroulement de votre séjour. Si vous le souhaitez, nous pouvons vous fournir une version papier du dossier de voyage avec entre autres les cartes nécessaires, topo guide et pochette de voyage (avec supplément). Pour toute demande de dossier de voyage papier : à moins de 45 jours du départ ainsi que pour les résidents à l'étranger, les dossiers seront envoyés sur place au 1er hôtel.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Pour transporter vos affaires**

- Un petit sac à dos confortable de 40 à 50l avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée.
- Un bagage suiveur : un sac à dos, un sac de voyage en bon état, ou une valise pas trop

encombrante. Un seul bagage par personne ; limité à 15kg.

## **Pour randonner**

- Des chaussures de marche souples avec une bonne semelle contrefort et une bonne imperméabilité
- Des chaussettes confortables « spécial randonnée » (3 paires minimum)
- Une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche (matière technique séchant rapidement)
- Shorts, tee-shirts et sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Une chemise à manches longues (matière technique séchant rapidement)
- Bâtons de marche (télescopiques), très importants pour faciliter la marche

Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de ne pas développer les odeurs de transpiration ! (marque Icebreaker, Ruka, etc...).

D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

## **Pour le pique-nique du midi**

- Bol, boîte ou assiette en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'1.5 Litre minimum (obligatoire) ; une gourde thermos pour l'hiver

## **Contre le soleil et la pluie**

- Crème solaire (haute protection) et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou un « Goretex » et éventuellement un pantalon Goretex

## **Après l'effort**

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Trousse et serviette de toilette (mini)

- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou » 2ème peau", gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos ... (tout un programme ! mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée)

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Rien à porter : vous ne portez qu'un petit sac à dos avec le pique-nique et vos affaires de la journée.  
Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à l'étape.

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Du 01/06/2024 au 25/10/2024 : à partir de 970€/personne.

## Options

- Chambre individuelle : peu de disponibilité, sur demande
- Nuit supplémentaire à Macra en chambre de 2 en demi-pension : 95€ / personne
- dossier de voyage version papier : 35€/ dossier

## LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en demi-pension
- le transport des bagages
- les transferts prévus au programme
- le dossier de voyage numérique.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons individuelles
- Le dossier de voyage au format papier
- les déjeuners
- les transferts en bus de ligne
- les visites de sites
- les assurances
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « Les prix comprennent »

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### CLIMAT

A mi-distance entre l'équateur et le pôle Nord, le Piémont a un climat continental qui présente des caractéristiques variées selon les zones et les saisons.

Le Piémont se compose de trois zones climatiques : Alpes, Préalpes et Plaine du Pô. Cependant, la région étant fermée aux influences maritimes, le climat dominant est de type continental.

**DEVICES** L'euro, attention il faut prévoir du liquide, car certains hébergements ne prennent pas la carte bancaire et il n'y a pas de distributeur sur place.

### ADRESSES UTILES

Ambassade d'Italie en France : 51, rue de Varenne 75343 PARIS CEDEX 07

Tél. 01 49 54 03 00