

HIVER 2018

RAQUETTES OCCITANES EN VAL MAIRA

**Séjour itinérant dans le piémont italien
7 Jours, 6 Nuits, 5 Jours de randonnée**



Ce séjour à "ciastre" (raquettes en patois occitan) organisé pour 8 participants maximum, se déroule dans la vallée du haut Val Maïra, contrée reculée de culture Occitane, riche d'un patrimoine exceptionnel : édifices religieux de style roman, fresques de la Renaissance. La gastronomie Piémontaise est réputée et la table de notre petite auberge familiale est l'un des points forts du séjour. Si vous ajoutez la beauté des randonnées, la vie en petit groupe et un hébergement ou l'accueil « à l'italienne » ne laisse pas indifférent, les ingrédients d'un séjour inoubliable sont réunis !

Les Points forts

- *La richesse du patrimoine et de la gastronomie locale*
- *Des paysages harmonieux adaptés à la raquette*
- *L'accueil chaleureux d'un petit hôtel montagnard*
- *La possibilité d'utiliser l'accès TGV Paris-Milan via Oulx*

**DESTINATIONS QUEYRAS
8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE
Tel : (+33) 04 92 45 04 29**

e-mail : contact@randoqueyras.com - web : www.randoqueyras.com

PROGRAMME

Jour 1

- RDV le jour 1 en gare SNCF de Briançon à 14h30
- RDV le jour 1 en gare de OULX (Italie) sur la ligne TGV de Paris à Milan via à 15h30

Pour ceux qui arrivent du sud et qui utilisent leur voiture : RDV sur place à l'hôtel vers 18h30 (voir rubrique « Accès »)

Jour 2

Le Colle Ciarbonet (2206 m)

Court transfert (10 mn) au petit hameau typique de Chialvetta (1500 m).

A travers de paisibles alpages parsemés de chalets et granges, nous gravissons les pentes douces conduisant aux abords du col Ciarbonet où nous profitons d'un panorama superbe sur le vallon d'Unerzio et la haute vallée de la Maira.

Temps de marche : 4h30 Dénivelés M et D : 700 m

Jour 3

Croce dei Serri (1965 m) et Colleto Serrasin (2040 m)

Court transfert (15 mn) au petit hameau suspendu de Colombata (1585 m) terminus de la petite route hivernale. Nous remontons l'adret du Monte Ciarmetta par une petite piste d'alpage pour découvrir de magnifiques granges d'alpages. Les très belles clairières et la forêt de la montagne de Serri nous conduisent aisément au petit col panoramique de Serrasin emprunté par la GTA en été. Selon les conditions nivologiques nous pourrions aborder la large crête en direction du Rocca di Ciarm (2237 m) pour un panorama époustouflant.

Temps de marche : 5h00 Dénivelé en M et D : 400 à 500 m.

Jour 4

Les alpages de Maurin et le Monte Russet (2089 m)

Court transfert (20 mn) au village de Chiappera (1650 m) le bout du haut Val Maira ! Nous remontons sous les belles faces du Rocca Provenzales avant de nous engager dans le valone del Maurin, passage économique important jadis entre le marquisat de Saluces et l'Ubaye.

Nous découvrons de belles fermes d'alpages. Selon les conditions nivologiques nous pourrions entreprendre l'ascension du Monte Russet, petit sommet sans prétention mais offrant un beau panorama sur tous les sommets environnants.

Temps de marche : 5h30 Dénivelés M et D : 550 m

Jour 5

Grande traversée de Costa Ghiggia (2156 m) et Monte Festa (2126 m)

Transfert de 30 mn pour découvrir l'une des perles du Val Maira ! Le pays de Marmora abrite de nombreux hameaux suspendus dans la montagne, parfois habités seulement de 2 habitants en hiver ! Au départ de l'un d'eux, nous remontons la forêt et clairières vers la large crête panoramique qui accueille les très beaux alpages de la Pulla. Superbe randonnée panoramique à travers de nombreux chalets avec le Mont Viso (3841 m) en toile de fond !

Temps de marche : 5h30 Dénivelés en M et D : 700 m

Jour 6

Les chalets d'alpages de l'Arpèt (1730 m)

Magnifique dernière balade dans la poudreuse du versant nord du Monte Arpèt (2501 m) ou les traces d'une vie agricole qui résiste au temps sont encore présentes.

Temps de marche : 3h30 Dénivelés en M et D : 350 m

Fin du séjour après la randonnée vers 13h30

Pour ceux qui auront voyagé dans le minibus de Destinations Queyras, transfert vers la France avec dépose dans les gares suivantes :

- En gare de OULX (Italie) à 16h00
- En gare SNCF de BRIANCON à 17h00

AVERTISSEMENT

En fonction de la météorologie, des conditions des sentiers, du niveau du groupe, d'une surcharge éventuelle d'un hébergement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amené à exceptionnellement modifier ce programme.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Pour ceux qui souhaitent utiliser le train :

NOTA : Pour faciliter votre déplacement et diminuer vos frais de transport nous vous proposons de vous accueillir dans différentes gares.

Si vous arrivez du nord vous avez la possibilité de voyager par le TGV Paris-Milan. Nous pourrons vous réceptionner en gare de Oulx en Italie (dernier arrêt avant Turin)

Vous pouvez rejoindre également les Hautes Alpes en arrivant du nord (train de nuit depuis Paris, TGV Valence) ou du sud (Marseille...).

Nous vous proposons donc un RDV dans l'une de ces gares pour effectuer ensemble le voyage vers l'Italie et le Val d'Aoste à l'aide de notre minibus (8 places disponibles sur réservation)

- RDV à 14h30 en gare SNCF de Briançon
- RDV à 15h30 en gare de OULX (Italie) sur la ligne TGV de Paris à Milan

Pour ceux qui se rendent sur place avec leur voiture :

- RDV le dimanche soir vers 18h30 à l'hôtel proche de Acceglio (précisé dans votre convocation)

Accès voiture au Val Maira depuis la France

En arrivant du nord, il est possible en arrivant par la Savoie depuis Lyon et Chambéry d'emprunter le tunnel du Fréjus puis garder l'autoroute vers Turin et Cunéo, ville proche de l'entrée du Val Maira (prévoir environ 4h depuis la sortie du tunnel de Fréjus pour atteindre le Val Maira).

En arrivant depuis le Sud, il est conseillé de garder l'autoroute vers Nice, Menton et Vintimile et de remonter vers Turin en sortant à Cunéo.

Pour info, compter environ 5h depuis Marseille et 6h30/7h00 depuis Montpellier et Nimes

Parking :

Petit parking privatif de l'hôtel

DISPERSION

Fin du séjour le vendredi après la randonnée vers 13h30

Pour ceux qui auront voyagé dans le minibus de Destinations Queyras, transfert vers la France avec dépose à 16h00 en gare de Oulx (Italie) et 17h00 en gare de Briançon.

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. L'Italie fait partie de la zone euro.

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Contact de votre assurance voyage

La Carte européenne d'assurance maladie

Lorsque vous voyagez dans un Etat de l'Union européenne ou de l'Espace économique européen (UE/EEE) ou en Suisse, vous pouvez vous procurer la carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Elle vous permettra d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge de vos soins médicaux dans le pays du séjour (en fonction des formalités en vigueur du pays). Le formulaire est à demander auprès de www.ameli.fr.

NIVEAU

3 chaussures

Séjour adapté pour découvrir l'activité raquette. Aucune expérience n'est nécessaire pour participer à ce séjour. Itinéraire vallonné de 5 à 8 km ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 500 à 700 m en montée et/ou descente.

Pas de difficultés techniques particulières. 4 à 5 heures de marche environ selon les randonnées avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique nique, vêtement chaud, thermos...). L'esprit découverte est favorisé par rapport à l'aspect sportif. Les terrains abordés restent à la portée de tous et votre accompagnateur est là pour vous faire découvrir en douceur les plaisirs de la balade à raquettes.

HEBERGEMENT

Le petit hôtel montagnard et familial « Le Marmotte » nous accueille pour ce séjour au cœur du haut Val Maira (www.lemarmotte.com).

C'est le « camp de base » idéal pour séjourner en hiver et c'est le rendez-vous incontournable des nombreux professionnels qui parcourent la vallée avec leur groupe. Une belle ambiance montagnarde règne dans la maison et favorise les échanges le soir au coin du feu sur la journée de chacun, sans oublier Annalisa et Alessandro qui sont l'âme de la maison !

Vous serez logé en chambres de 2 à 3 personnes avec salle de bain privative.

RESTAURANT

Le petit déjeuner adapté aux randonneurs et le repas du soir sont pris à l'hôtel ou la cuisine est réputée. Vous pourrez déguster des spécialités locales accompagnées des vins du Val d'Alba à découvrir absolument !

Les repas froids pris au cours des randonnées sont constitués par l'hôtel ou par l'accompagnateur avec les produits des commerces locaux

TRANSFERTS INTERNES

Nous devons effectuer de courts transferts en véhicules pour rejoindre le départ des randonnées. Nous utiliserons le minibus de Destinations Queyras d'une capacité de 8 personnes + l'accompagnateur.

GROUPE

Départ assuré à 5 participants

Groupe limité à 8 participants

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'état.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques, organisation d'un secours...
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

MATERIEL FOURNI

Nous vous fournissons des raquettes TSL de type « alpine à plaque », ainsi que les bâtons télescopiques 2 brins. Selon votre taille et votre poids, vous serez équipé d'un matériel adapté : raquettes petit tamis pour les moins de 55 kg, raquettes moyen tamis si vous ne dépassez pas 80 à 85 kg et raquettes grand tamis si votre poids est plus élevé (il ne faut pas oublier les quelques kilos du poids du sac !)

SECURITE

Les randonnées se déroulent dans un massif alpin qui nécessite de s'équiper du matériel de sécurité. Nous vous fournissons un DVA (détecteur de victimes d'avalanches) que vous porterez sur vous, accompagné d'une petite pelle à neige et d'une sonde que vous devrez loger dans votre sac à dos. Une initiation à l'utilisation de ce matériel sera effectué le matin du jour 2.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité.

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste chaude en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des vêtements qui séchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemi du randonneur, surtout en hiver car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses.

Eviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chaud et encombrant.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 bonnet.
- 1 paire de gants chauds (prévoir 1 paire de rechange)
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans le sac)
- 1 pantalon adapté à la marche (pantalon type « jean » interdit car il gèle !)
- 1 surpantalon imperméable et respirant (type gore tex ou équivalent)
- 1 caleçon chaud (il également être utilisé pour la soirée en refuge)
- 2 paires de chaussettes de randonnée, hautes et chaudes et adaptées à la marche

Le matériel indispensable

- 1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram (Proscrire absolument les bottes et après-skis qui ne sont pas adaptées aux raquettes)
- 1 paire de guêtres hautes qui couvrent bien vos chaussures et le bas de la jambe
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- 1 thermos pour une boisson chaude obligatoire en hiver (2 litres conseillé).
- 1 petite boîte plastique hermétique, gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques,
- des vivres de courses de votre préférence (nous vous en donnons également en complément)

- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confiés à l'hôtel durant le séjour)
- 1 couverture de survie
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- crème solaire et écran labial

Pour le soir à l'hébergement

- votre maillot de bain pour l'accès au spa
- nécessaire de toilette
- vos affaires de rechange
- si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Pharmacie personnelle (votre guide à également une pharmacie collective)

- vos médicaments habituels.
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large. double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

DATES ET PRIX

745 € / personne

- du 07 au 12 janvier 2018
- du 21 au 26 janvier 2018
- du 04 au 9 février 2018
- du 18 au 23 février 2018
- du 04 au 9 mars 2018
- du 18 au 23 mars 2018
- du 01 au 6 avril 2018

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation du séjour
- L'hébergement 5 nuits en demi-pension en auberge-hôtel en chambre de 2 et 3
- Les repas froids de midi pour les randonnées
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état
- Les frais de transferts en véhicules nécessaires au programme de randonnées
- La fourniture des raquettes et des bâtons
- La location de l'équipement de sécurité hivernal (dva + pelle + sonde)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons
- L'assurance multirisque : annulation et rapatriement

POUR EN SAVOIR PLUS

Sur le Valle Maïra : www.invalmaira.it

Sur le Chemin Occitan : www.percorsioccitani.com

CARTOGRAPHIE

Carte au 1/25 000 des Editions Fraternali, n°11, Alta Val Varaita, Alta Val Maïra, compatible avec les GPS www.fraternalieditore.it.

Pour se procurer cette carte : nstromoweb.fr

Suivez les Aventures de Destinations Queyras en rejoignant notre communauté



Sur [facebook](#)



Sur [twitter](#)



Sur [google+](#)



Sur [youtube](#)

Ou sur [notre blog](#)



web

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

ASSURANCES

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

REGLEMENT

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

CONTACT

Destinations Queyras

8 route de la gare

05600 GUILLESTRE

Tel. (33) 04.92.45.04.29

Fax. (33) 04.92.45.00.49

contact@randoqueyras.com

www.randoqueyras.com

Agence de voyage N° IM005100004

SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €

RCS Gap 484 591 235

RCP MMA 113.326.666

Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS

Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -

SIREN 484 591 235 APE 633Z