

Les vallées piémontaises

*Un itinéraire unique et hors des sentiers battus nous mène à travers le **Piémont italien**, la Haute-Ubaye et le **Queyras**. Ce voyage itinérant nous plonge dans des paysages grandioses et chargés d'histoire, traversant des cols de montagne où, autrefois, se croisaient les échanges entre la France et l'Italie. Pendant une semaine, nous plongeons dans la quiétude et la sérénité des hautes vallées, où la randonnée devient un véritable voyage intérieur.*

*De hameaux authentiques en alpages verdoyants, nous découvrons des modes de vie riches et contrastés qui façonnent le **Queyras**, la Haute-Ubaye, et le haut **Piémont italien**. À chaque étape, ces territoires révèlent des panoramas d'une beauté saisissante, entre vastes pâturages et pics vertigineux, où le soleil du sud colore le paysage de nuances changeantes.*

Chaque soir, un gîte chaleureux ou un refuge confortable nous ouvre ses portes. Ce sont des moments de convivialité, de partage et de détente dans ce « pays du soleil », où les rires et les conversations résonnent dans l'atmosphère apaisante des montagnes.

Pour en savoir plus, veuillez consulter notre article : [Les plus beaux treks en Italie](#)

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et installation

Rendez-vous à 17h30 à la gare routière de Ville Vieille dans le Queyras. Vous serez ensuite transféré vers votre premier hébergement, où votre accompagnateur vous présentera le programme du séjour juste avant le dîner.

HEBERGEMENT : En gîte

ASSISTANCE BAGAGES : Avec transport de bagages

Jour 2 : La Roche écroulée - Lac Lestio - Refuge Vallanta

Départ de La Roche Écroulée, à l'extrémité du **Queyras**, nous emprunterons le GR qui nous conduira dans la réserve naturelle du Viso sur la frontière italienne. Dominé par ce colosse de pierre culminant à plus de 3800 m d'altitude, nous rejoindrons les sources du Guil et le fameux lac Lestio.

Dernière petite montée pour rejoindre la frontière au col Vallanta à 2811m d'altitude... les plus courageux grimperont à 3000m, sur la pointe Joanne où vous toucherez le Viso du doigt !

Descente pour notre première nuit en refuge au bord du lac de Vallanta.

HEURES DE MARCHÉ : 6h

DÉNIVELÉ + : 1050 m

DÉNIVELÉ - : 600m

HÉBERGEMENT : En refuge

ASSISTANCE BAGAGES : Sans transport de bagages

Jour 3 : Refuge de Vallanta - Punta Tre Chiosis - Chianale

A l'arrière du refuge, nous rejoindrons le sentier qui grimpe dans l'alpage pour rejoindre une crête qui domine fièrement les vallons de Soustre et de Vallanta. Sur plus de 2km, nous allons suivre ce large panorama avec une des vue les plus spectaculaires sur le sommet du **Mont Viso**. A plus de 3000m d'altitude, le large promontoire de la Punta tre Chiosis sera l'endroit idéal pour une pause bien méritée, sous le regard tranquille des bouquetins. Ensuite, une longue descente nous mènera dans un vallon pastoral jusqu'au village de Chianale, un charmant village piémontais aux maisons en pierres et lauzes. Nous visiterons le village avant de passer la nuit chez Brigitte, une figure locale, dans un gîte plein de charme.

HEURES DE MARCHÉ : 6h

DÉNIVELÉ + : 750 m

DÉNIVELÉ - : 1200 m

HÉBERGEMENT : Agritourisme Pramourel à Chianale

ASSISTANCE BAGAGES : Avec transport de bagages

Jour 4 : Chianale - Col de Bondormir - Refuge du Melezé

Nous quitterons Chianale pour nous enfoncer dans le **Piémont** authentique, au cœur des villages agricoles et des fermes d'alpage. Après une longue montée au col de Bondormir (2600 m), nous entamerons la descente dans la vallée cachée de Bellino, un véritable écrin de nature où nous découvrirons des villages en pierre et de vieux sentiers muletiers.

Nous terminerons la journée en rejoignant le refuge du Melezé (1800 m), situé dans ce cadre sauvage et préservé.

HEURES DE MARCHÉ : 7h

DÉNIVELÉ + : 1000 m

DÉNIVELÉ - : 1000 m

HÉBERGEMENT : En refuge

ASSISTANCE BAGAGES : Avec transport des bagages

Jour 5 : Refuge du Melezé - Col de Bellino - Chiappera

Cette journée sera consacrée aux estives. Depuis le refuge du Melezé, nous traverserons les gorges de Barricates, un sentier aménagé qui surplombe des gorges profondes, permettant aux troupeaux de pâturer dans des alpages autrement inaccessibles. Plus haut, les montagnes s'ouvrent et nous atteindrons le col de Bellino (2800 m).

Après avoir profité des paysages majestueux, nous entamerons la descente dans le Val Maira, une vallée spectaculaire où les montagnes semblent se dresser à la verticale. Le village de Chiappera, récemment restauré, nous accueillera pour la nuit.

HEURES DE MARCHÉ : 7h

DÉNIVELÉ + : 1000 m

DÉNIVELÉ - : 1200 m

HÉBERGEMENT : En refuge

ASSISTANCE BAGAGES : Sans transport de bagages

Jour 6 : Campo base - Lacs Mariné - Maljasset

Pour cette cinquième journée de marche, nous remonterons le Col Mariné où nous repasserons la frontière afin de rejoindre la Haute Ubaye.

Dominé par le massif du Chambeyron, nous rejoindrons les lacs intimes de Mariné, blottis au beau milieu d'un chambardement glaciaire.

Leurs moraines se sont transformées en glaciers rocheux qui s'avancent de façon très spectaculaire jusqu'au fond du vallon de Mariné

Les pelouses verdoyante qui bordent les lacs seront propices à une bonne pause pique nique. Descente au minuscule hameau de Maljasset pour passer la nuit.

HEURES DE MARCHÉ : 6h

DÉNIVELÉ + : 1150 m

DÉNIVELÉ - : 890 m

HÉBERGEMENT : En gîte auberge

ASSISTANCE BAGAGES : Avec transport de bagages

Jour 7 : Maljasset - Lacs Sainte Anne et Miroir

Départ matinal pour cette dernière journée où nous rejoindrons avant midi le col Giradin à 2700 m d'altitude.

Un autre lac glaciaire, blottis au pied de la Font Sancte (3385 m) offrira un teint bleu inégalé sur votre circuit. Dans un environnement bien minéral, le lac Sainte Anne sera une belle dernière invitations aux adeptes de baignade en eau fraîche de montagne.

Petite traversée jusqu'au lac Miroir puis descente sur Ceillac où nous serons transférés à la gare routière de Ville Vieille

HEURES DE MARCHÉ : 5h30

DÉNIVELÉ + : 850 m

DÉNIVELÉ - : 1000 m

ASSISTANCE BAGAGES : Avec transport de bagages

Ce circuit peut être réalisé en sens inverse en fonction de la disponibilité dans certains hébergements ou pour des besoins spécifiques liés à l'organisation.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous à 17h30 à la gare routière de Château Ville Vieille, où vous serez transféré dans votre premier hébergement. Votre accompagnateur vous présentera le séjour samedi soir avant le diner.

Vous pouvez rejoindre le lieu de rendez-vous, soit avec votre véhicule (parking gratuit sur place) soit en train puis navette régulière (navette zou : <https://zou.maregionsud.fr/>) entre la gare SNCF de Montdauphin et la gare routière de Ville Vieille (25 – 30 mn de transfert). Il arrive qu'en début ou en fin de saison (avant le 25 juin 2025 et après le 31 août 2025), le service de navette ne soit pas opérationnel. Deux navettes par jour seront alors organisées par nos soins, une à 9h et une à 15h (coût : 15€ l'aller, réservation obligatoire au 04 92 46 71 72).

SI VOUS VENEZ EN TRAIN :

Gare de Montdauphin-Guillestre, ligne de Briançon (Hautes-Alpes)

De Paris :

Aller : train de nuit Paris/Montdauphin-Guillestre ou train de jour TGV via Valence ou Grenoble.

Retour : train de nuit Montdauphin/Paris ou train de jour Montdauphin/Valence ou Grenoble puis TGV Valence ou Grenoble/Paris.

Le séjour est prévu pour que vous puissiez prendre le train de jour qui part de la gare de Guillestre Montdauphin pour Paris.

Veuillez consulter la SNCF afin de connaître les horaires exacts au [08.92.35.35.35](https://www.sncf.fr).

SNCF Tél : 3635 ou sur Internet www.sncf.fr ou www.dbfrance.fr

De la gare de Montdauphin - Guillestre :

- À votre arrivée à la gare, prendre la ligne régulière pour Ville Vieille (car) en correspondance avec les arrivées de train en provenance de Paris ou Valence (33 km, +/- 12 €).

Renseignements et réservation des cars Guillestre Montdauphin jusqu'à Ville Vieille :

www.zou.maregionsud.fr

A Ville Vieille : Bar, restaurants, magasins de produits régionaux, office de tourisme, Boulangerie (Dépose de sacs, casse-croute possible si vous arrivez par le train de nuit à l'hôtel « le Guilazur » juste en face de la gare routière. Balade possible sur le chemin balisé vers le chemin des Astragales (2h30 de randonnée)).

SI VOUS VENEZ EN VOITURE :

De Grenoble, 2 itinéraires sont possibles pour rejoindre Guillestre :

- Via GAP

- Via le col du Lautaret et Briançon.

Renseignez-vous sur l'état de la route du col au [04 92 24 44 44](tel:0492244444) (répondeur).

De Guillestre, rejoindre Château-Queyras puis Ville Vieille (1,5km, le seul rond-point dans le Queyras). Parking gratuit sur place à côté de l'Office du Tourisme.

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

DISPERSION

Séparation vers 16 h à Ceillac puis transfert à la gare routière de Ville Vieille pour récupérer les véhicules des randonneurs venus en voiture).

Navettes régulières depuis Ceillac pour rejoindre la gare SNCF de Montdauphin en fin d'après midi.

NIVEAU

Niveau sportif.

- Altitude globale : entre 1 500 m et 2 900 m
- Altitude des hébergements : 1 850 m en moyenne
- Durée des étapes : 5 à 8 h de marche par jour
- Dénivelé positif moyen : 950 m par jour
- Dénivelé maximum : 1 200 m.
- Altitude maximum de passage : 2 900 m.
- Nature du terrain : terrain de moyenne montagne avec malgré tous des passages à 3000 m, sans difficultés particulières. Beaucoup d'alpages herbeux, de cols plutôt rocailleux. Peu d'exposition au vertige.
- Difficultés particulières : circuit itinérant nécessitant une bonne condition physique.

HEBERGEMENT

Gîtes d'étape ou refuges de montagne confortables.

Repas pris dans les hébergements, spécialités italiennes dans le Piémont, ... ; pique-niques à midi.

Jour 1 : Gîte de la vallée du Guil

Jour 2 : Refuge de Vallanta

Jour 3 : Agritourisme Pramourel (ou équivalent)

Jour 4 : Gîte Meleze

Jour 5 : Gite Campobase

Jour 6 : Refuge CAF de Maljasset

Repas pris le soir en demi-pension en table commune, les pique-niques seront distribués le midi par votre accompagnateur.

REGIME ALIMENTAIRE :

Merci de nous **prévenir à l'inscription** si vous êtes soumis à un **régime spécifique** (sans gluten, sans lactose, végétarien, vegan ...).

Nos petites structures n'ont pas la capacité de proposer des menus personnalisés à chaque régime.

Nous adapterons au mieux nos menus dans la limite de nos capacités (notamment d'approvisionnement).

Il faudra néanmoins **prévoir, de votre côté, des substituts adaptés** à vos besoins, notamment le pain, les encas, laits spéciaux, essentiellement pour les pique-niques !

En fonction de l'exigence de votre régime, un supplément pourra être appliqué par certains hébergements (de 3 à 5€ par repas à régler sur place auprès de l'hébergeur).

TRANSFERTS INTERNES

Le premier jour, entre Ville Vieille et votre hébergement (moins de 15 mn) en minibus
Le dernier jour entre Ceillac et la gare routière de Ville Vieille, en minibus (compris dans le prix). Navette régulière en fin d'après midi entre Ceillac et la gare SNCF de Montdauphin (20 mn)

PORTAGE DES BAGAGES

Vos bagages seront transportés en taxi, ils ne devront pas excéder 12 kg maximum au risque de refus ou de surtaxe. Le guide vous fournira des étiquettes propres à son circuit (reconnaissables par les taxis). Aucun objet ne devra être accroché à l'extérieur du sac au risque qu'il se décroche pendant les manipulations.

Vous ne retrouverez pas vos bagages à Chiappera et Vallanta.

GROUPE

De 5 à 15 participants

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne brevet d'état

MATERIEL FOURNI

Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 cape de pluie (facultatif)
- 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
- 1 maillot de bain
- Des sous-vêtements

- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de sandales ou chaussures détente pour le soir.

- Un drap sac
- Masque type chirurgical
- Flacon de gel hydroalcoolique
- Une cuillère et une boîte hermétique de 300 ml environ

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Équipement :

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants.
- 1 gourde (1,5 litres minimum)
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO).
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl
- Boules Quiès (facultatif)
- Papier toilette
- Crème solaire + stick à lèvres.

*Un drap sac

*Une cuillère et une boîte hermétique de 300 ml environ

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)
- Répulsif anti-moustiques (facultatif).

LE PRIX COMPREND

- Le transport des bagages sauf pour les 2 étapes en Italie
- L'encadrement par un guide diplômé
- L'hébergement en pension complète
- Les frais d'inscription et d'organisation
- Les taxes de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les assurances
- Vos boissons et dépenses personnelles

