

Randonnée raquette accompagnée en itinérance

Les Vallées Piémontaises en raquettes

Belle échappée que cette virée dans le piémont Italien, entre Bardonechia et Thures.

Avec un accès facilité par le TGV Paris - Oulx, vous profiterez de magnifiques randonnées au cœur de forêts protégées et centenaires ; mais également en direction de panoramas uniques sur cette chaîne frontalière trait d'union entre les Alpes du Nord et les Alpes du Sud. Des hébergement typiques, en refuges, blottis au cœur de hameaux dans ces vallées reculés.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil

L'accueil est prévu le Samedi à 19h30 à la gare de Oulx TGV (ligne Paris - Lyon - Oulx - Milan). Le guide peut vous récupérer à 18h30 à la gare de Montdauphin - Guillestre puis transfert à la gare de Oulx pour rejoindre le reste du groupe.

Si vous souhaitez venir en voiture, prendre le tunnel du Fréjus sur l'autoroute de la Maurienne. Oulx se situe à quelques kilomètres seulement de l'extrémité italienne du tunnel. Vous pourrez laisser votre véhicule sur des parkings à proximité de la gare. Parking non surveillé, mais gratuit.

Transfert à Thures, présentation du circuit par votre accompagnateur puis nuit en auberge au magnifique hameau de Fontana de Thures.

Jour 2 : Sauze di Cesana à Thures

Traversée de Sauze di Cesana à Thures, par la magnifique forêt de l'Outra : réserve où cerfs, chevreuils, chamois cohabitent pendant l'hiver. Après avoir atteint la Cima del Bosco, un des plus beaux belvédères de notre séjour, descente vallonnée parmi les mélèzes jusqu'à notre auberge.

Nuit à Fontana Del Thures

DÉNIVELÉ + : 650 m

DÉNIVELÉ - : 650 m

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : Rhuailes

Circuit au départ de Rhuailes, montée jusqu'à la frontière française au col Bousson. Magnifique décors dans ces « monts de la lune ». Jolie traversée jusqu'au Col Chabaud, puis descente sur Rhuailes.

Nuit Fontana Del Thures

DÉNIVELÉ + : 550 m

DÉNIVELÉ - : 550 m

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 4 : Bardonnechia

Transfert matinal à Bardonnechia, montée tranquille au refuge I Ré Magi dans la vallée étroite. Installation dans ce petit pays du bout du monde, cette enclave française en Italie et pourtant on parle l'italien ! Dépose des sacs puis départ pour une randonnée dans les environs du refuge.

Nuit au refuge I Re Maggi

DÉNIVELÉ + : 550 m

DÉNIVELÉ - : 300 m

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

TYPE D'HEBERGEMENT : en refuge

Jour 5 : Vallée Etroite

Journée en aller-retour, au pied des trois rois mages, colosse de pierre dominant la Vallée Etroite. Montée en direction du col pour apprécier ces descentes sous forme de plateaux successifs.

Superbe randonnée dans cet environnement sauvage marquant la frontière entre les Alpes du Nord et les Alpes du Sud.

DÉNIVELÉ + : 650 m

DÉNIVELÉ - : 650 m

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

TYPE D'HEBERGEMENT : en refuge

Jour 6: Réserve naturelle du Grand Bosco

Descente jusqu'à Bardonechia puis transfert de l'autre coté de la vallée, jusqu'à Montfol au dessus du Sauze d'Oulx.

Vous êtes ici aux porte de la réserve naturelle du Grand Bosco.

Avec ses 3700 hectares, cette réserve est une des plus grande d'Italie du Nord... Elle est peuplé d'une impressionnante colonnie de cervidés qui feront le bonheur des amateurs de nature et de faune sauvage.

Jolie traversée en balcon et en foret jusqu'à un petit hameau où nous passerons la nuit au refuge Danielle Arlaud.

Nuit au refuge Daniele Arlaud.

DÉNIVELÉ + : 350 m

DÉNIVELÉ - : 350 m

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

TYPE D'HEBERGEMENT : en refuge

Jour 7 : Le Col de l'assiette

Pour cette dernière journée, nous allons sortir de la forêt pour l'un des plus beaux panoramas de versant du piémont Italien : Le Col de l'Assietta.

A la sortie du petit hameau, nous aborderont cette longue montée, en forêt puis a découvert où se dévoile petit a petit une vue extraordinaire sur les Alpes du Sud.

En arrivant en haut du col, ce sont les sommet du Chaberton, des Ecrins que vous allez toucher du doigt... Belle récompense pour cette journée.

Transfert en fin de journée à Oulx

DÉNIVELÉ + : 850 m

DÉNIVELÉ - : 850 m

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

IMPORTANT :

NB : Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif.

Les hébergements retenus pour ce trek sont de petite taille et rapidement complet. Nous pourrions être amené à inverser certaines étapes ou bien à changer d'itinéraire pour d'autres refuges sans préavis de notre part.

Pour des raisons évidentes de sécurité, le guide peut à tout moment modifier l'itinéraire ou interrompre le séjour d'un participant n'ayant pas le niveau requis pour sa propre sécurité et celle des autres, ou bien annuler le séjour pour cause de très mauvais temps. Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement sauf dans le dernier cas.

Au cours de la semaine, des petites séances d'initiation et de sensibilisation à la pratique de la raquette en milieu hivernal non sécurisé seront mises en place par votre accompagnateur. Ce voyage est réalisé en collaboration avec des partenaires.

Caractéristiques du circuit:

Altitude globale : entre 1400m et 2500 m

Altitude des hébergements : 1700 m environ en moyenne

Durée des étapes : 5h de raquettes en moyenne par jour

Dénivelé positif moyen : 500 m par jour.

Dénivelé maximum : 800 m.

Altitude maximum de passage : 2500 m.

Nature du terrain : terrain moyenne montagne adapté à la pratique de la raquette. Pistes forestières et sentiers.

Vous ne portez que vos affaires de la journée, sauf étape 1, en refuge, où vous devrez prévoir vos affaires pour la nuit..

Difficultés particulières : circuit itinérant nécessitant une condition physique normale.

-

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

L'accueil est prévu le Samedi à 19h30 à la gare de Oulx TGV (ligne Paris - Lyon - Oulx - Milan). Le guide peut vous récupérer à 18h30 à la gare de Montdauphin - Guillestre puis transfert à la gare de Oulx pour rejoindre le reste du groupe.

Si vous souhaitez venir en voiture, prendre le tunnel du Fréjus sur l'autoroute de la Maurienne. Oulx se situe à quelques kilomètres seulement de l'extrémité italienne du tunnel. Vous pourrez laisser votre véhicule sur des parkings à proximité de la gare. Parking non surveillé, mais gratuit.

Transfert à Thures, présentation du circuit par votre accompagnateur puis nuit en auberge au magnifique hameau de Fontana de Thures.

DISPERSION

À partir de 16h30 à la gare de Oulx TGV.

Possibilité d'être déposé à la gare SNCF de Montdauphin Guillestre au retour (environ 1h de route entre Oulx et Montdauphin).

NIVEAU

Moyen : 3 raquettes

Altitude globale : entre 1400m et 2500 m

Altitude des hébergements : 1700 m environ en moyenne

Durée des étapes : 5h de raquettes en moyenne par jour

Dénivelé positif moyen : 500 m par jour.

Dénivelé maximum : 800 m.

Altitude maximum de passage : 2500 m.

Nature du terrain : terrain moyenne montagne adapté à la pratique de la raquette. Pistes forestières et sentiers.

HEBERGEMENT

6 nuits en gîte d'étape et refuge confortable, dortoir de 4 à 12 personnes.

Douche chaude tous les soirs.

Extention :

Possibilité d'arriver la veille ou de repartir plus tard.

TRANSFERTS INTERNES

En minibus, compris dans la prestation.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

1 - Le sac à dos :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 40 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée (Pique niques, vêtement, appareil photos, ...).

Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires fragiles (appareil photo...), de valeur.

2 - Le grand sac de voyage souple :

Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par des véhicules.

Particularités Bagages

Prévoir un sac résistant. Les valises type avion ou valises à roulette sont déconseillées. L'hiver, l'accès et les abords des gîtes ou refuges peuvent être délicats, alors pensez à limiter les affaires à transporter (10kg).

Votre bagage ne sera pas transporté sur les étapes des refuges de la Vallée Etroite et du Refuge Daniella Arlaud. Ils resteront dans la vallée. Vous pourrez échanger quelques affaires lors du transfert entre la Vallée Etroite et le Refuge Arlaud.

GROUPE

De 4 à 14 participants

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne, breveté d'état.

MATERIEL FOURNI

- Raquettes modernes, légères et très maniables
- Bâtons télescopiques
- Trousse de premiers soins.
- Matériel de sécurité individuel (ARVA) et collectif (pelles, sondes)

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Chaussettes de laine chaudes. Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax ou de laine.

Guêtres.

Chaussures de randonnée montantes et imperméables.

Chaussures détente pour le soir (tennis) et après skis.

Pantalon ou salopette de montagne ou de ski imperméable.

Un collant thermique type Carline.

Tee shirt ou sous-vêtements chauds et respirant. Evitez le coton, très long à sécher, préférez les matières synthétiques type nylon (polypropène).

Pull-over chaud ou fourrure polaire.

Veste style goretex.
Bonnet chaud et cagoule en soie ou polaire.
Paire de moufles et gants en soie ou polaire (à utiliser sous les moufles).
Paire de moufles de rechange ou gants.
Tenue d'intérieur pour les étapes.

Equipement :

Une protection solaire efficace (lunettes filtrantes et crème protectrice) à mettre impérativement dans le sac à dos.
Tampon « Ear » contre les ronflements.
Boules Quiès.
Nécessaire de toilette léger.
Du papier hygiénique et des mouchoirs.
Serviette de bain.
Un sac à viande.
Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.
Gourde isotherme (1,5 litre minimum).
Lampe de poche.
Couteau pliant type Opinel.
Appareil photo.

Pharmacie personnelle :

Une pharmacie personnelle contre la fatigue musculaire, les troubles digestifs du froid et de l'altitude, les ampoules, vos médicaments habituels, bande adhésive élastique (élastoplast : 5 cm x 2,5 m), jeux de pansements adhésifs, compresses désinfectantes, double peau (protection contre les ampoules disponibles en pharmacie).

LE PRIX COMPREND

- Le transport des bagage
- L'encadrement
- Le prêt des raquettes, bâtons et matériel de sécurité
- L'hébergement en pension complète du diner du 1er jour jusqu'au déjeuner du dernier jour (inclus). Sauf les boissons

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les assurances
- Les boissons.

