

## Ski de randonnée nordique accompagné

### Le Val Maira en ski de randonnée nordique

*Non loin de chez nous, juste de l'autre côté de notre frontière, s'étire une vallée très secrète : le Val Maira. Cette contrée piémontaise des Alpes du Sud a su préserver son authenticité, ces traditions et surtout le caractère extraordinaire de ses villages perchés, faits de pierres, de mélèze et de toit en lauze. C'est bien d'un joyau à la découverte duquel nous vous proposons d'aller...*

*Ici, pas de station de ski, pas de barre d'immeuble, pas de grosses infrastructures mais une nature intacte où mélèzes, chamois et autres lagopèdes sont rois.*

*Au départ d'un hébergement confortable en vallée, nous partirons raquettes aux pieds dans ces alpages immaculés où contrastent le gris soutenu des bergeries d'alpages et des falaises abruptes qui entourent ce magnifique Val Maira.*

*Le soir, les odeurs d'antipasti viendront vous réveiller les papilles...*

*Les activités de randonnée sont les seules à régner dans ce petit pays, la rando nordique est sans doute la mieux adaptée pour explorer de manière ludique ces toutes petites vallées reculées.*

*Une autre vallée de nos Alpes du Sud qu'il est urgent de découvrir l'hiver.*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Accueil à Montdauphin-Guillestre - transfert à la frontière franco-italienne**

Nous vous donnons rendez-vous dimanche matin à 9h15 devant la gare SNCF de Guillestre - Montdauphin en tenue de randonnée. Un hôtel juste à côté de la gare propose des petit déjeuner pour ceux qui arrivent par le train de nuit.

Votre guide vous prendra en charge avec un minibus pour vous rendre dans la haute vallée de l'Ubaye, à la frontière avec le Val Maira, pour "chatouiller" le versant français de ce petit territoire (et puis cela coupera le trajet en deux !).

Au départ du col de Larche, nous remonterons le vallon d'Oronaye et ses lacs perchés (gelés en hiver) pour rejoindre si possible la frontière. Dans ce vallon très nordique, nous en profiterons pour reprendre quelques notions de base de la randonnée nordique. Descente par le même chemin jusqu'au col, où nous reprendrons le bus pour rejoindre le Val Maira (encore 1 h 30 de route !). Installation à votre auberge, dîner et nuit.

**DÉNIVELÉ +** : 550 m

**DÉNIVELÉ -** : 550 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en auberge-hôtel\*\*\*

### **Jour 2 : Vallée de Marmora - Cima Chiggia**

Petit transfert jusqu'à l'imposante église paroissiale de San Massimo. Nous remontons en suivant une piste à profil nordique, bois et alpages pour atteindre la vaste croupe de Côte Chiggia. Par une large crête au panorama impressionnant, nous rejoindrons le col Intersille avant de redescendre à notre véhicule par un itinéraire différent de l'aller.

**DÉNIVELÉ +** : 650 m

**DÉNIVELÉ -** : 650 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en auberge-hôtel\*\*\*

### **Jour 3 : Col de Sampeyre - Cugn di Gorìa**

Direction Stroppio puis Elva afin d'arriver au départ de notre rando. Montée progressive jusqu'au col de Sampeyre : vue grandiose sur la face sud du Viso et la vallée Variata. Quelques mètres de plus pour atteindre le sommet Gorìa. Descente sur par la vaste crête de la Costa Cavallina pour rejoindre notre véhicule.

**DÉNIVELÉ +** : 450 m

**DÉNIVELÉ -** : 450 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en auberge-hôtel\*\*\*

### **Jour 4 : Lausetto - Le Mont Capel**

Court transfert pour rejoindre le hameau de Lausetto.

Nous chausserons les skis pour une montée sur des chemins muletiers larges avant d'arriver au Monte Capel (2363 m).

Ce sommet panoramique offre une vue presque complète sur le val Maira et les différentes vallées que nous aurons exploré.

**DÉNIVELÉ +** : 700 m

**DÉNIVELÉ -** : 700 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en auberge-hôtel\*\*\*

### **Jour 5 : Chiappera et le vallon Maurin**

Chiappera dernier hameau le plus élevé du Val maira, un des passages les plus faciles pour rejoindre nos vallées de la Haute Ubaye (mais en ski !).

Remontée de la vallée de Maurin jusqu'au col du même nom faisant frontière avec la France (col Mary). Dans sa première partie cette randonnée est dominée par l'imposante crête du Castello, puis la deuxième partie s'étale dans de vastes pâturages pour finir dans un vallon plus étroit jusqu'au col.

Retour très nordique jusqu'au torrent de Maira avec la cascade de Stroppia qui dominera cette belle descente. Visite du village de Chiappera où la dégustation d'une bonne bière italienne s'impose (avec modération).

**DÉNIVELÉ +** : 800 m

**DÉNIVELÉ -** : 800 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en auberge-hôtel\*\*\*

### **Jour 6 : Chialvetta - Colle della Gardetta**

Nous quittons notre auberge pour Chialvetta village typique et renommé du Val maria. Après avoir dépassé les hameaux de Pratorotondo et de Viviere, nous remontons le long du torrent Giperà jusqu'au fond du vallon d'Unerzio, en direction du col de la Gardetta, point de passage vers le vallon de Preit. Magnifique panorama sur les massifs environnants. Retour à Chialvetta.

**DÉNIVELÉ +** : 700 m

**DÉNIVELÉ -** : 700 m

NB : Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif. Pour des raisons évidentes de sécurité, d'enneigement et de visibilité, le guide peut à tous moments 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 du ski de randonnée en milieu hivernal non sécurisé seront mises en place par votre accompagnateur.

Ce programme est réalisé en collaboration avec des partenaires.

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

#### **9h30, gare SNCF de Montdauphin-Guillestre.**

Pour ceux qui souhaitent un essai "confortable et efficace du matériel", nous vous conseillons de prendre une nuit supplémentaire à notre « camp de base » dans le Queyras (30km), au Chalet Vie Sauvage (réservation : [www.chalet-laviesauvage.com](http://www.chalet-laviesauvage.com) ou 04 92 46 71 72).

De la gare de Montdauphin - Guillestre, prendre la navette Zou (moins de 3€) sous le panneau Queyras jusqu'à la gare routière de Ville Vieille puis nous appeler au 04 92 46 71 72 pour que nous venions vous chercher. Le lendemain matin, votre guide vous équipe sur place, au chaud, vous partirez directement du Chalet avec lui.

### DISPERSION

Vers 20 h, gare SNCF de Montdauphin-Guillestre.

### NIVEAU

#### **Sportif.**

5 h de ski par jour

Entre 600 et 850 m de dénivelé quotidien

Jusqu'à 15 km de ski

### HEBERGEMENT

Vous serez hébergé dans la locanda Ceaglio au coeur d'un petit village dans la haute vallée du Val Maira :

<https://www.ceaglio-vallemaira.it/>

Un petit hameau typique italien, transformé en hôtel pour vous. Vous serez accueilli par Fulvia et Alberto dans ce petit village tout confort. Tous les espaces ont été rénovés en gardant le charme de l'architecture locale (pierre; bois...).

Vous serez logé en chambre de 2 avec sanitaires privés. Exceptionnellement en chambre mixte ou en chambre de 3.

Supplément chambre single : 190€ pour la semaine.

Un sauna est à votre disposition et compris dans le prix de votre circuit.

Un local à matériel vaste pour déposer et faire sécher vos effets.

### Nourriture

Outre les paysages somptueux, le Val Maira vous surprendra par la qualité de sa table... Des repas copieux, une cuisine soignée aux bonnes odeurs d'antipasti, que de bons produits de la vallée pour vous régaler les papilles et vous "requinquer" après une magnifique journée d'activité.

Au petit déjeuner, un buffet varié vous donnera toute la vigueur nécessaire pour profiter au mieux de vos activités dans la neige.

Les pique-nique sont préparé par votre accompagnateur, les vivres de course sont fournis, il profitera de vos retour de randonnées pour glaner la tome ou la charcuterie locale.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Ils sont réalisés avec un minibus. Un des participants peut être amené à conduire un des véhicules de l'organisation.

Peu de transferts sur place, mais l'accès au Val Maira nécessite 3 h 30 de route.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Vous retrouvez votre sac chaque soir.

### **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.

### **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.

## **GROUPE**

De 5 à 12 participants

## **ENCADREMENT**

Moniteur de ski de randonnée nordique brevet d'état

## **MATERIEL FOURNI**

- Ski de randonnée nordique type Norme 75, large, facile à skier, de dernière génération.
- Chaussures Type Garmont ou Scott excursion.
- Peaux de phoque pour la montée
- Bâtons télescopiques
- Trousse de premiers soins
- Matériel de sécurité individuel (ARVA) et collectif (pelles, sondes)

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Vêtements:**

- Chaussettes de laine chaudes. Éviter 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 adaptées aux raquettes.
- 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. Évitez le coton, très long à sécher, préférez les matières synthétiques type nylon (polypropène).
- Pull-over chaud ou fourrure polaire.
- Veste style Gore-tex.
- 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.

## Équipement:

- 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 grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.
- Gourde isotherme (1 litre minimum), une cuillère, un couteau et une boîte étanche de 300ml environ
- Lampe de poche.

## 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...)

Pharmacie collective

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

## LE PRIX COMPREND

Le transport des bagages,

L'encadrement,

Le prêt des skis, chaussures, battons, matériel de sécurité,

L'hébergement en pension complète sauf les boissons.

NB : Un des participants peut être amené, de manière volontaire et sous réserve de permis B, à conduire un des véhicules de l'organisation sur place afin de compléter la capacité de transport pour les différentes liaisons.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

**Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous,  
Les assurances,  
Les frais d'inscription,  
Les boissons,  
Vos dépenses,  
Prévoir un budget pour vos boissons et achats personnels,  
Votre équipement.**