Ski nordique accompagné

Les Monts de la Lune en randonnée nordique

À partir du petit hameau de Thures ce séjour vous fera découvrir plusieurs vallées piémontaises typiques de ce Val Pellice. Au voisinage du Thabor, des sites de Pragelato et de San Sicario, nous randonnerons dans les vallées de Thures, d'Argentera ou de Troncera : succession de plateaux, vallons, pentes douces propices à la pratique du ski de randonnée nordique.

Appelé également les Monts de la Lune, vous "dégusterez" des profils de pentes très réputées par les passionnés de ski de randonnée nordique.

Un accueil chaleureux en refuge et auberge dans ces vallées reculées, aux parfums d'antipasti et de spécialités italiennes, vous sera réservé.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et installation
Rendez-vous le dimanche à 19 h à la gare de TGV de Oulx en Italie.
Possibilité que le guide vous récupère à 18h30 à Montdauphin ou 18h45 à Briançon.
TGV Direct Paris - Lyon - Turin.
Transfert au petit hameau de Fontana del Thures.
Présentation du séjour, essayage du matériel.

TYPE D'HÉBERGEMENT : en auberge

Jour 2 : Thures - Col Chalvet
Au départ de notre auberge nous rejoindrons les petits hameaux supérieurs pour s'élever à travers mélèzes parsemés et vastes pâturages jusqu'au col Chalvet : vue panoramique au loin sur l'ensemble du massif des Ecrins et tout près sur la vallée d'Argentera etl'imposant Roc del Boucher. La descente au profil facile sera mémorable…

DÉNIVELÉ + : 550 m
DÉNIVELÉ - : 550 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en auberge

Jour 3 : Thures - Monfol - Col Blegier
Transfert de Thures à Sauze d'Oulx et au petit hameau de Monfol. Aujourd'hui nous allons évoluer dans le parc naturel Gran Bosco di Salbertrand : plus grande réserve de cervidés d'Italie du Nord .Le réseau de pistes forestières nous permettra de nous monter progressivement dans un décor de forêt enchantée jusqu'à la crête dominant le val Chisone. Si la chance ne nous sourit pas, de nombreuses empreintes dans la neige témoigneront de la présence d'une faune abondante.

DÉNIVELÉ + : 650 m
DÉNIVELÉ - : 650 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en auberge

Jour 4 : Thures - Usseaux Col de Finestre
Après avoir traversé la station mondialement connue de Sestrière nous descendrons jusqu'au petit hameau de Usseaux typique et richement décoré de peintures murales.

C'est à partir de ces quelques maisons à l'architecture piémontaises que nous effectueront un aller retour à travers d'immenses champs de neige. Nous laisserons l'impressionnante pente du Mont Pelvo de coté pour atteindre le col de Finestre : vue de la partie ouest du parc naturel d'Orsiera

DÉNIVELÉ + : 550 m
DÉNIVELÉ - : 550 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en auberge

Jour 5 : Rhuilles, Chaubaud d'Amount, refuge Mautino, col Saurel
Départ d'un petit raid de 2 jours au départ de Thures. Après avoir traversé le hameau de Rhuiles montée à travers la forêt de mélèzes jusqu'aux ruines de Chabaud pour atteindre le refuge de Mautino en contournant le Monte Corbioun. Une fois le sac allégé nous

effectuerons un aller retour jusqu'au col Saurel en profitant du profil vallonné des Monts de la Lune

DÉNIVELÉ + : 550 m
DÉNIVELÉ - : 300 m
TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge de Mautino

Jour 6 : Mautino, Col Begino, Bousson - Gare d'Oulx
Petite descente du refuge et une fois les peaux collées sous nos skis nous monterons jusqu'au col Begino d'où s'ouvre un panorama grandiose sur la crête frontière de Dormillouse. Nous effectuerons une boucle pour faire quelques glissades en territoire français, passer par le col Bousson puis récupérer toutes nos affaires à Mautino. Descente par la piste qui sert au ravitaillement du refuge jusqu'au village de Bousson. Transfert à 17 h 30 à la gare TGV d' Oulx.

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

Ce voyage est réalisé avec des partenaires.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL
Rendez-vous le dimanche à 19 h à la gare de TGV de Oulx en Italie.
Possibilité que le guide vous récupère à 18h30 à Montdauphin ou 18h45 à Briançon.

DISPERSION
Transfert pour 17h30 à la gare de Oulx

NIVEAU
Moyen

HEBERGEMENT
2 lieux d'hébergements : 4 nuits en auberge, 1 nuit en refuge
Chambres de 4 à 8 personnes. Douche chaude tous les soirs.
Nourriture : repas pris dans les hébergements, pique-niques à midi.

TRANSFERTS INTERNES
En minibus. Possibilité de covoiturage si le groupe dépasse 8 personnes

PORTAGE DES BAGAGES
Bagages portés tous les jours sauf pour les nuits en refuge.

GROUPE
5 à 12 participants

ENCADREMENT
Moniteur BE

MATERIEL FOURNI
- Skis de randonnée nordique, skis courts et faciles à skier
- Chaussures de skis de randonnée nordique montantes. Il s'agit de chaussures à coque rigide type télémark, idéales pour ces terrains variés.
- Peaux de phoque pour faciliter les montées

- Bâtons
-Trousse de 1ers soins collectifs
- Matériel de sécurité individuel (ARVA) et collectif (pelles, sondes)

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

-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 ou après ski.
-Chaussures détente pour le soir (tennis).
-Pantalon ou salopette de montagne ou de ski ou pantalon ou salopette spécifique au ski de fond avec un sur pantalon imperméable respirant type Gore-tex.
-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.
-Vêtement coupe-vent.
-Bonnet chaud et cagoule en coton ou polaire.
-Une paire de gants chauds et imperméables type Gore-tex.
-Une paire de gants de rechange.
-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 sac à viande.
-Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.
-Gourde isotherme (1 litre minimum).
-Lampe de poche.
-Couteau pliant type Opinel, cuillère et boite étanche de 300ml environ.
-Appareil photo.

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...)

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement
- Le prêt des skis,
- Le prêt des bâtons et du matériel de sécurité
- L'hébergement en pension complète
- Les frais d'inscriptions et de dossier, et oui chez nous ils sont gratuits !
- Les frais d'organisation
- Les taxes de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

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