

La Découverte du Val Maira... la perle occitane !

*Plongeons dans une aventure hors du commun, au cœur d'une vallée piémontaise : le **Val Maïra**. Nichée sur les versants italiens du **Queyras** et de l'**Ubaye**, cette vallée secrète séduit par la simplicité et la richesse de ses villages. Ici, l'authenticité se respire dans chaque pierre des maisons, se savoure dans chaque plat traditionnel et se partage dans chaque sourire de ses habitants.*

*Réputé comme la perle Occitane, le **Val Maïra** offre aux passionnés de **randonnée** un éventail d'itinéraires à couper le souffle. Entre prairies alpines d'un vert éclatant, lacs mystiques aux reflets cristallins, et crêtes panoramiques dévoilant des vues époustouflantes, chaque sentier promet des découvertes saisissantes.*

*Partis d'une charmante Locanda***, nichée au cœur de ce territoire enchanteur, nous savourons un accueil chaleureux, baigné du soleil radieux des Alpes du Sud.*

*Pour clore cette semaine en beauté, une **randonnée** vers un refuge perché en alpage nous plongera dans l'ambiance vibrante de la vie pastorale.*

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

PROGRAMME

Jour 1 : Guillestre - Col de Larche - Val Maira

Rendez-vous à 9h à la gare SNCF de Guillestre - Montdauphin. Nous partons pour un transfert d'une heure à la frontière franco-italienne, au niveau du col de Larche. Pour cette première journée, nous découvrirons le **Val Maira** depuis la frontière, en remontant les pentes du vallon d'Oronaye, entouré de sommets impressionnants. Ce paysage majestueux témoigne de l'histoire militaire de la région, avec ses sentiers vertigineux et ses anciennes casernes perchées. Nous ferons le **tour des lacs** d'Oronaye, un endroit parfait pour un pique-nique "à la Française". En fin de journée, nous retournons au col de Larche pour continuer notre route jusqu'à **Marmora**, un village emblématique du Val Maira.



HEURES DE MARCHÉ : 5h

DÉNIVELÉ + : 480 m

DÉNIVELÉ - : 480 m

HÉBERGEMENT : en auberge***

TRANSFERT : dans le Val Maira en véhicule privé (1h30)

Jour 2 : Chiappera - Rocca Provencale

Nous commençons la journée à Chiappera, un village typique du **Piémont** avec ses toitures en lauze et son torrent serpentant au cœur du village. La Rocca Provencale, qui surplombe Chiappera, offre un panorama impressionnant. Nous entamons ensuite notre randonnée dans la vallée de Maurin, pour atteindre les bergeries d'alpage, où les vaches paissent en été. Le Col Gréguri (2319m) nous offrira une vue imprenable sur la vallée. Nous revenons à Chiappera en contournant ce rocher légendaire, dont les montagnes entourées de mythes et de légendes continuent de fasciner.



HEURES DE MARCHE : 5h

DÉNIVELÉ + : 620m

DÉNIVELÉ - : 620 m

HÉBERGEMENT : en auberge***

Jour 3 : Hameau de San Michele - Alpage et col de Chiosso Vallon d'Elva

Après un transfert matinal au hameau de San Michele, où nous découvrirons les magnifiques fresques murales de l'église, nous ferons une pause-café dans la petite Trattoria du village. L'appel de l'alpage se fait alors sentir, et nous partons pour le sentier Passetti, qui domine les magnifiques vallons d'Elva. Ce sentier panoramique nous mène au col de Chiosso, offrant une vue spectaculaire sur la plaine du Pô. En descendant, nous rejoignons les hameaux suspendus d'Elva pour clore cette belle journée.



HEURES DE MARCHE : 5h

DÉNIVELÉ + : 690 m

DÉNIVELÉ - : 690 m

HÉBERGEMENT : en auberge***

Jour 4 : Les sources du Maira et le lac de Visaisa

Aujourd'hui, nous explorons les sources du **Maira**, dans un cirque montagneux frontalier gigantesque. Ce fleuve provient des résurgences du **lac de Visaisa**, situé un peu plus haut. Nous suivons un chemin bucolique en forêt pour découvrir ce lac, blotti entre les montagnes, où nous pourrions nous détendre au bord de ses eaux turquoise. Les plus courageux pourront monter jusqu'à un lac glaciaire voisin, dont l'environnement minéral est aussi intrigant que

spectaculaire. En fin de journée, retour dans la vallée pour profiter d'une bière locale brassée à l'eau du Maira.



HEURES DE MARCHÉ : 4h30

DÉNIVELÉ + : 400 m

DÉNIVELÉ - : 400 m

HÉBERGEMENT : en auberge***

Jour 5 : Le lago Nero

Au départ de la ferme la plus haute de la vallée, nous partons à la recherche du Lago Nero, un lac glaciaire majestueux niché au cœur de l'alpage, entouré de mélèzes et de rhododendrons. Le lac, avec ses eaux turquoise, offre un panorama magnifique sur le plateau de Gardetta et la Roca Meja. Après avoir profité de ce cadre exceptionnel, nous descendons vers le village animé de Canosio pour une petite pause culturelle, en admirant son architecture typique.



HEURES DE MARCHÉ : 5h30

DÉNIVELÉ + : 635 m

DÉNIVELÉ - : 635 m

HÉBERGEMENT : en auberge***

Jour 6 : Macra - le sentier des Cyclamens

Sur le chemin du retour, nous proposons une balade plus tranquille dans le village de Macra (875m), où les vignes prospéraient jadis, produisant un vin blanc pétillant apprécié dans la

vallée. Nous suivrons un sentier botanique à travers les coteaux ensoleillés, réputé pour sa splendide floraison de cyclamens fin juillet. Nous terminerons la randonnée en beauté avec la visite de la chapelle Saint-Pierre et en profitant des magnifiques points de vue sur la vallée avant de clôturer le séjour.



HEURES DE MARCHE : 3h30

DÉNIVELÉ + : 350 m

DÉNIVELÉ - : 350 m

TRANSFERT : Gare de Montdauphin (18h Fin du séjour) / Train de nuit possible pour Paris

Important :

Pour des raisons d'enneigement de certaines parties des itinéraires, d'intérêt spécifique à certaines époques, du niveau du groupe, d'organisation locale, votre guide pourra être amené à modifier le programme, inverser certaines étapes, sans préavis de notre part.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Accueil à la gare SNCF de Guillestre - Montdauphin le matin à 9h.

Vous pourrez arriver par le train de nuit et prendre un petit-déjeuner à l'hôtel de la gare.

Si vous arrivez en voiture, l'accueil se fait à la gare de Montdauphin à 9h ou bien au départ de la première randonnée au Col de Larche vers 10h.

Si vous arrivez en train, vous devrez prendre le « pack mobilité » (50€ à réserver à l'inscription) et votre guide passera vous prendre à 9h précise à la gare de Montdauphin (le pack mobilité vous permet également de bénéficier des déplacements pour accéder aux départs des randonnées pendant votre séjour).
Le « pack mobilité » est à réserver à l'inscription.

Accès 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 nuit 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.

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

Accès 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 (répondeur).

Parking gratuit et non gardé à la gare.

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

www.viamichelin.fr

www.mappy.fr

DISPERSION

La fin du séjour est prévue le vendredi vers 18 h à la gare de Montdauphin. Vous pourrez prendre les trains de nuit pour le retour ou des trains de jour pour le sud.

Vous pourrez également passer une nuit complémentaire à l'hôtel de la gare : hôtel de la gare : 04 92 45 03 08.

NIVEAU

Niveau moyen (2/3 chaussures)

Altitude des hébergements : 1 500 m

Durée des étapes : 4 à 6 h par jour

Dénivelé moyen : 700 m par jour

Altitude maximum de passage : 2 800 m

Nature du terrain : sur sentiers et terrains variés faciles de moyenne montagne.

Vous ne portez que vos affaires de la journée.

HEBERGEMENT



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

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 rénové 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.

Chambre individuelle possible (nous consulter).



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



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-niques sont préparés par votre accompagnateur, les vivres de course sont fournis, il profitera de vos retours de randonnées pour glaner la tome ou la charcuterie locale.

REGIME ALIMENTAIRE :

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

Nous adapterons au mieux nos menus dans la limite de nos capacités.

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 !

TRANSFERTS INTERNES

Les quelques déplacements pour se rendre au départ des randonnées seront réalisés avec les véhicules personnels de chacun des participants.

Pour les personnes arrivant en train, nous vous proposons un pack mobilité pour maximum 8 participants sur le groupe (1 minibus 9 places conduit par l'accompagnateur).

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez que vos affaires de la journée : Pique-nique, boissons, vêtements, crème solaire, appareil photo, ...

GROUPE

De 5 à 15 participants.

ENCADREMENT

Accompagnateur en moyenne montagne brevet d'État.

MATERIEL FOURNI

Pharmacie collective.

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
- 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 paire de chaussures détente pour le soir.

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 litre 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

Une boîte plastique étanche de 300 ml environ et des couverts

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

- L'encadrement par un guide diplômé,
- L'hébergement en pension complète sauf les boissons,
- 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,
- L'accès depuis la gare de Montdauphin avec le pack mobilité (50€ aller-retour, à réserver à l'inscription).

