

## La traversée des hameaux du Val Maïra

*Dépaysement garanti pour cette immersion dans une des vallées piémontaises les mieux préservées : le Val Maïra.*

*Blottie sur les contreforts italiens du Queyras et de l'Ubaye, la poignée de villages qui constituent cette vallée secrète vous enchante par l'authenticité de son architecture, de sa gastronomie et de ses habitants. Appelé aussi la Perle occitane, le Val Maïra offre une panoplie de randonnées, en alpage verdoyant, au bord de lacs enchanteurs ou bien en crête avec des panoramas saisissants. Au départ des maisons d'hôtes de hameaux ou de villages typiques, vous bénéficierez d'un accueil incomparable sous le soleil généreux des Alpes du Sud. La gastronomie exceptionnelle de ce petit bout de Piémont vous enchante ! Des mets savoureux aux bonnes odeurs d'Antipasti régaleront les papilles des petits et grands. Deux gammes d'hébergements pour vos étapes satisferont les envies de chacun !*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Chiappera - le tour de la Rocca Provencale.**

Rendez-vous à Chiappera, un des villages blottis au pied de la frontière, où vous pouvez garer votre véhicule et laisser vos bagages dans votre auberge (chambres disponibles à partir de 16h30). Au départ de ce charmant village, vous remontez dans le fond de la vallée de Maurin dominé par la très caractéristique Rocca Provençale... Ce pic impressionnant vaut bien que vous en fassiez le tour ! Une belle balade entre alpages verdoyants et point de vue sur la haute vallée du Maïra qui vous fait apprécier, dès le premier soir la chaleur et l'hospitalité de nos Locanda Occitane.

**HEURES DE MARCHE** : 5h00

**DENIVELE +** : 620 m

**DENIVELE -** : 620 m

**HEBERGEMENT** : en locanda ou en refuge selon la formule choisie

**TRANSFERT AU DEPART DE VOTRE RANDONNEE** : vous partez à pied directement de votre hébergement.

### **Jour 2 : Les balcons de Saretto et les sources du Maïra**

Avec Chiappera et Ponté Maira, Saretto fait partie de ces 3 bourgades de la haute vallée de Maurin dominé par de prestigieux massifs frontaliers. Ce village bordé par sa retenue hydroélectrique, fut également le théâtre de la signature des accords entre les maquisards français et Italien dans la lutte contre les nazis en Mai 1944.

Au départ de Chiappera, la boucle facile que nous vous proposons aujourd'hui, en balcon sur la Haute Vallée du Maira est l'occasion d'apprécier de beaux panoramas sur ces villages mais aussi la flore éclatante de ce massif. Tantôt en forêt, tantôt en alpage, les horizons verdoyants du Val Maïra sont un enchantement. Le petit détour vers la Sorgente del Maïra (sources du Maïra), véritable résurgence au beau milieu de la forêt constituera une pause rafraichissante.

**HEURES DE MARCHE** : 5h00

**DENIVELE +** : 480 m

**DENIVELE -** : 480 m

**HEBERGEMENT** : en locanda ou en refuge selon la formule choisie

**TRANSFERT AU DEPART DE VOTRE RANDONNEE** : vous partez à pied directement de votre hébergement.

### **Jour 3 : Elva et le Col San Giovanni**

Elva est une bourgade « à part » ! Blottis sur les contreforts du col de Sampeyre, frontière entre le Val Varaita et le Val Maïra, avec son exposition plein sud, font de Elva un des villages où il fait bon vivre ! La route pour y monter est spectaculaire, l'enfilade de petits hameaux à l'adret, dominé par l'imposant Pelvo (3064 m), offrent une architecture préservé typique de la vallée. La petite boucle que nous vous proposons aujourd'hui autour d'Elva vous permet de prendre le temps de découvrir ce patrimoine riche ; l'église Santa Maria Assunta, véritable joyau de l'art roman sera une halte incontournable. Vous pouvez y admirer des fresques du XVème siècle attribuées à Hans Clemer que l'on dénomma longtemps « le Maitre d'Elva ».

**HEURES DE MARCHE** : 3h00

**DENIVELE +** : 380 m

**DENIVELE -** : 380 m

**HEBERGEMENT** : en locanda ou en refuge selon la formule choisie

**TRANSFERT AU DEPART DE VOTRE RANDONNEE** : 35 minutes de transfert avec votre véhicule pour vous rendre à Elva.

#### **Jour 4 : Vallon de Preit et Canoisio, le Lago Nero**

Le vallon de Preit qui s'ouvre sous le Mont Oserto et la sculpturale Rocca Maja constituent la toile de fond de votre balade vers le lago Nero. Il s'agit d'un vallon enchanteur, avec ses moulins paisibles au creux des torrents et ses grappes de hameaux que vous retrouvez tout au long de votre journée, que ce soit pour accéder au départ de votre randonnée ou bien le long de votre itinéraire.

Le lac Noir est un des bijoux du Val Maira. C'est un très beau lac glaciaire aux reflets turquoise, entouré de myrtilles, de mélèzes et de rhododendrons. Allongés au bord du lac vous pouvez admirer le panorama magnifique qui s'offre à vous...

**HEURES DE MARCHE** : 4h30

**DENIVELE +** : 650 m

**DENIVELE -** : 650 m

**HEBERGEMENT** : en locanda ou en refuge selon la formule choisie

**TRANSFERT AU DEPART DE VOTRE RANDONNEE** : 30 minutes de transfert avec votre véhicule pour vous rendre dans le vallon de Preit

#### **Jour 5 : les hameaux de Marmora**

Flâner dans l'histoire des villages, redécouvrir la sagesse des anciens et avec elle l'équilibre d'une nature unique, source de vie... tel est le programme de cette journée de balade entre les magnifiques hameaux de Marmora.

Vous l'avez compris, l'itinéraire d'aujourd'hui vous conduit pas dans les grands espaces d'altitude, c'est en immersion au cœur d'un patrimoine exceptionnel que nous vous invitons à vivre au rythme des âmes ce petit bout du monde : apprécier l'amour de l'art et de la beauté que les habitants de ces vallées ont voulu vous faire partager aujourd'hui.

**HEURES DE MARCHE** : 4h00

**DENIVELE +** : 450 m

**DENIVELE -** : 450 m

**HEBERGEMENT** : en locanda ou en refuge selon la formule choisie

**TRANSFERT AU DEPART DE VOTRE RANDONNEE** : vous partez à pied directement de votre hébergement.

#### **Jour 6 : Macra, le sentier des Cyclamens**

Sur la route de votre retour, nous vous proposons un itinéraire facile dans un des villages qui borde le Maira : Macra. Dans cette bourgade à 875m d'altitude, la vigne était abondamment cultivée sur ses coteaux ensoleillés et produisait un vin blanc pétillant apprécié dans la vallée. C'est sur ces mêmes coteaux que nous vous proposons cette balade relaxante sous forme de sentier botanique offrant en fin juillet l'explosion des cyclamens. La chapelle St Pierre et les jolis points de vue jalonnant cet itinéraire, clôtureront en beauté votre séjour dans le Val Maira.

**HEURES DE MARCHE** : 3h30

**DENIVELE +** : 350 m

**DENIVELE -** : 350 m

**HEBERGEMENT** : en locanda ou en refuge selon la formule choisie

**TRANSFERT AU DEPART DE VOTRE RANDONNEE : 15 mn de transfert avec votre véhicule pour vous rendre à Macra**

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Le départ de votre trek se situe au village de Chiappera, 12021 Acceglio (province de Coni Italie). Coordonnées GPS : 44.49254N 6.92294E.

Vous pourrez déposer vos bagages dans votre hébergement, les coordonnées vous seront transmises avec le dossier de voyage que vous recevrez par voie postale.

### Accès

#### En voiture :

Quatre accès principaux : Tunnel de Fréjus, le col de Montgenèvre, le col Agnel ou le col de Larche.

#### En avion :

Aéroport de Turin (Italie) + location de voiture.

#### En train :

Gare de Turin (Italie) ou gare SNCF de Briançon (France) + location de voiture.

### DISPERSION

A Macra en début d'après-midi.

### NIVEAU

Niveau moyen (2/3 chaussures)

Altitude des hébergements : 1500m

Durée des étapes : 3h30 à 5h par jour

Dénivelé moyen : 500m par jour

Dénivelé maximum : 650m

Altitude maximum de passage : 2400m

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

Vous ne portez que vos affaires de la journée.

Variantes : d'autres possibilités de randonnées, plus difficile vous seront proposées pour chacune de vos journées dans le Val Maira. Vous pourrez ainsi en "faire plus" à l'occasion d'une journée.

Accès aux randonnées : circuit semi-itinérant pour lequel l'accès aux départs des itinéraires se fait soit directement à pied depuis vos hébergements, soit avec un transfert limité (15 à 35 mn) pour rejoindre les principaux villages du Val Maïra.

### HEBERGEMENT

Vos étapes seront réparties sur les principales vallées qui compose le Val Maira. Nous sélectionnons pour vous deux ou trois lieux d'hébergement qui nous paraissent représenter au mieux l'accueil et la culture de cette vallée exceptionnelle. Ces structures diffèrent un peu de nos traditionnels hôtels : un nombre de chambre restreint, un accueil personnalisé, une position plus dans les hameaux ... La capacité étant limitée, il se peut que nous soyons contraints à modifier l'ordre des étapes afin de pouvoir vous retenir « le meilleur » hébergement en fonction de sa disponibilité.

Chiappera : Locanda la Scuola chez Stéfano ou la Locanda Provençale

Ponte Maira : la Locanda Mistral

Marmora : La Locanda Lou Pitavin chez Marco ou la Locanda Ceaglio chez Fulvia

Elva : La locanda d'Elva

Deux types d'hébergements-vous sont proposés (en effet, chacune des structures proposées ci-dessus propose les 2 type d'offre) :

- Une partie « **Locanda** » (service hôtelier avec des chambres typiques et raffinées, sanitaires privatifs, linge fourni),
- Une partie « **refugio** » (chambrées collectives type gîte et refuge, draps et serviettes non fournies, prévoir un drap de sac).

Les repas étant proposés de manière identique pour les deux formules d'hébergement.

### **Nourriture**

Séjour en demi-pension du dîner du J1 au petit déjeuner du J6.

Le dîner et le petit déjeuner sont pris à l'hébergement.

La cuisine est très soignée, copieuse et typique de cette vallée. La plupart des repas sont confectionnés avec des produits issus des fermes de la vallée, les petits déjeuners sont complets, souvent salés et sucrés. Les régimes spéciaux doivent être précisés à la réservation afin que nous puissions prévenir les hébergements.

**Les pique-niques** peuvent être réservé par La Vie Sauvage auprès des hébergements en prenant l'option. Sur votre itinéraire vous trouverez peu d'épiceries locales pour vos ravitaillements pique-nique. Vous pourrez également les réserver auprès des hébergeurs dès votre arrivée pour le lendemain. Il n'y a pas de pique-nique le premier jour.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Avec votre véhicule.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

**Sans transport des bagages** : Vous portez vos affaires personnelles pour toute la durée du séjour avec votre véhicule.

## **GROUPE**

Circuit réalisable à partir de deux participants.

## **ENCADREMENT**

Pas de guide sur ce voyage.

Avant votre départ nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.

Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

## **MATERIEL FOURNI**

.

## **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
- 1 drap sac si vous êtes en formule Refuge

### **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**

- Les documents de voyage
- L'hébergement en demi-pension
- Les frais d'inscription et d'organisation
- Les taxes de séjours.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les assurances
- Le transport aller-retour jusqu'au point de départ
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les pique-niques.