

## Ski de randonnée nordique accompagné

### Bagni di Vinadio et les portes du Mercantour en ski de randonnée nordique

*Dans les Alpes du Sud, aux portes du Parc National du Mercantour, dans la Val Stura, s'étire tout une série de vallées propices à la randonnée nordique... Nos guides ont décidés de vous les faire découvrir avec comme camp de base le village de Bagni di Vinadio. Ces thermes, où quelques vasques naturelles d'une eau à 40° feront la joie de certains en retour de randonnée, étaient autrefois très prisés des habitants de la vallée de Cuneo.*

*Au départ de notre auberge, Gigi, vous fera découvrir ses spécialités piémontaises aux bonnes odeurs d'antipasti et autres produits des paysans de ces villages perchés.*

*Coté ski, ce sont des vallées profondes au profil très nordique qui vous inviterons à de belles descentes en poudreuse !*

*Saint Anna di Vinadio, le col de la Lombarde, le vallon Ischiator... autant de courses faites de replats et pente douce pour le plaisir des amoureux de la glisse.*

## PROGRAMME

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

Nous vous donnons rendez-vous dimanche matin à 9h30 devant la gare SNCF de Guillestre - Montdauphin en tenue de randonnée. Un hôtel juste à côté de la gare propose des petits déjeuners pour ceux qui arrivent par le train de nuit.

Votre guide vous prendra en charge avec un minibus pour vous rendre de l'autre côté du Col de la Madeleine, à plus de 2000m d'altitude, en Italie.

Nous chauserons les skis "au cul du camion" pour appréhender les pentes douces qui nous conduiront au Pas de Rouet. Dans ses prairies, la montée sera faite d'une succession de plateaux et de petits vallons très nordiques. En fonction des conditions, nous tenterons de rejoindre la crête qui domine le vallon du Lauzanier... une vue imprenable sur le vallon d'Oronaye s'ouvrira alors à nous.

Descente jusqu'au minibus pour un transfert d'une vingtaine de minute jusqu'au village de Bagni di Vinadio, où nous nous installerons pour 4 nuits chez Gigi dans son auberge bien sympathique.

Installation à votre auberge, dîner et nuit.

**DÉNIVELÉ +** : 550 m

**DÉNIVELÉ -** : 550 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en auberge

### **Jour 2 : Le Vallon d'Ischiator**

Depuis Bagni di Vinadio, nous remonterons au village de Besmorello pour chauser les skis en direction de ce profond vallon d'Ischiator. Par une piste forestière, nous rejoindrons la magnifique cascade de Pisciai. A partir d'ici la vallée s'ouvre sur un vaste plateau alpestre où trône le refuge Guglielmo Miglioero et son architecture bourgeoise datant de l'époque où les bains étaient très prisés.

Descente par l'autre rive jusqu'au village.

**DÉNIVELÉ +** : 650 m

**DÉNIVELÉ -** : 650 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en auberge

### **Jour 3 : Col de la Lombarde - Sainte Anna di Vinadio**

Après un transfert de 20 mn jusqu'à Pratorotondo, au pied du col de la Lombarde, nous remonterons à ski cette route très prisée des cyclistes et plusieurs fois le théâtre du tour de France. D'abord encaissée, la vallée s'ouvre petit à petit pour sortir de la forêt. Quelques ressauts nous feront apprécier les peaux de phoques et augureront d'une descente des plus ludique.

**DÉNIVELÉ +** : 650 m

**DÉNIVELÉ -** : 650 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en auberge

### **Jour 4 : Vallon d'Arma - Col di Morti**

Transfert dans la vallée à Demonte, grosse bourgade du Val Stura.

Nous grimperons en minibus cette route improbable qui rejoint l'été le Val Maira... un vallon des plus sauvage et bien ensoleillé avec un profil idéal pour la pratique du ski de randonnée nordique.

Dans ce vaste vallon d'Arma, nous progresserons dans un alpage très ludique où il fera bon se laisser aller à des descentes inoubliables.

De retour nous pourrons nous arrêter visiter les fortifications de Vinadio..

**DÉNIVELÉ +** : 700 m

**DÉNIVELÉ -** : 700 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en auberge

#### **Jour 5 : Mini raid vers les sommets du parc du Mercantour**

Au départ de Bagni di Vinadio, nous partirons avec un nécessaire léger pour la nuit car nous dormirons en refuge ce soir !

Par les pistes de ski de fond, nous rejoindrons le refuge du Dahu à Saint Barnolfo pour midi. Après s'être déchargé de quelques affaires au refuge, nous remonterons dans le vallon de Colle Longue pour une après-midi au cœur de ce vallon sauvage où nous croiserons certainement un chamois ou autre cervidé engourdi par l'épreuve du froid.

**DÉNIVELÉ +** : 850 m

**DÉNIVELÉ -** : 300 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en auberge

#### **Jour 6 : Vallon du Corborant - Retour en France**

Au départ du refuge du Dahu, pour cette dernière journée, nous remonterons le vallon dominé par les Becs du Corborant à plus de 2800 m d'altitude. Une grosse matinée qui nous permettra d'apprécier ces points de vue d'altitude avant de redescendre tranquillement au refuge prendre un dernier casse-croûte, puis par les pistes nous redescendrons au village de Bagni di Vinadio.

Retour à la gare de Montdauphin (1h30 environ)

**DÉNIVELÉ +** : 500 m

**DÉNIVELÉ -** : 950 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.

## 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).

Il faudra vous arrêter à la gare SNCF 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 18h30, 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.

Pratique régulière. Technique de base acquise. Etape de 25 km environ parfois en toute neige. Bonne condition physique requise.

### HEBERGEMENT

Vous serez hébergés dans une auberge piémontaise à Bagni di Vinadio en chambre de 4 à 5 personnes, sanitaires privés, linge fourni.

Pour le refuge, dortoir avec linge non fourni.

#### **Rooming :**

Hébergement base chambre de 4-5, drap et linge de bain fournis.

Supplément chambre double : 70€/personne pour la semaine.

Supplément chambre single : 140€ pour la semaine.

### Nourriture

Outre les paysages somptueux, le Val Stura vous surprendra par la qualité de sa table... Gigi vous préparera 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 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.

## **TRANSFERTS INTERNES**

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

## **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 permettant d'accrocher les raquettes, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée. Pour la nuit en refuge, prévoir un drap sac et votre linge de toilette, nous laisserons les gros sacs à l'auberge.

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 10 participants.

## **ENCADREMENT**

Moniteur de ski de randonnée nordique brevet d'état de La Vie Sauvage.

## **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.
- Maillot de bain si vous souhaitez tester les vasques d'eau thermales.

### **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 et bâtons
- Les chaussures de ski,
- Le 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.