

## 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**, se déploie une magnifique série de vallées parfaitement adaptées à la pratique du **ski de randonnée nordique**. Nos guides passionnés nous invitent à explorer ces trésors naturels, avec comme camp de base le charmant village de **Bagni di Vinadio**. Ce lieu emblématique, célèbre pour ses thermes, abrite quelques vasques naturelles où l'eau atteint une température agréable de 40 °C.*

*Côté ski, nous plongeons dans des vallées profondes au profil résolument nordique, idéales pour des descentes en poudreuse d'une grande beauté. Les pistes de Saint Anna di Vinadio, le col de la Lombarde, et le vallon Ischiator nous attendent, offrant une multitude de parcours composés de replats et de pentes douces, parfaites pour le plaisir des amateurs de glisse.*

*Dans cet écrin de nature, nous vivons une expérience inoubliable, alliant aventure, détente et plaisirs culinaires. Que ce soit en dévalant les pentes ou en savourant un bon repas, chaque instant passé dans le **Mercantour** devient un souvenir précieux.*

*Pour en savoir plus, veuillez consulter notre article : [Quels équipements pour faire du ski de randonnée ?](#)*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Accueil**

Nous entamons notre aventure en nous rendant au **Chalet La Vie Sauvage**, situé à Prats-Hauts, dans le cadre enchanteur du **Mercantour**. Cette journée est consacrée à notre accueil chaleureux, où nous avons le plaisir de découvrir le lieu où nous passerons la nuit.

Une fois installés, notre moniteur nous présente le séjour. Nous avons l'opportunité de nous familiariser avec le matériel. Grâce à notre propre parc d'équipements de **ski de randonnée nordique**, nous sommes assurés d'être parfaitement chaussés pour les jours à venir. La préparation est essentielle pour profiter pleinement de notre expérience en montagne.

Le soir venu, nous nous réunissons pour un pot d'accueil convivial. Ce moment convivial est l'occasion idéale pour échanger nos attentes et préparer nos esprits à l'aventure qui nous attend. Après cela, nous nous attablons pour un dîner savoureux, servi à 19h, où les plats réconfortants promettent de ravir nos papilles.

**HÉBERGEMENT** : en chalet

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

Ce matin, nous partons en transfert vers **Bagni du Vinadio**. Une fois arrivés, nous nous dirigeons vers le village de **Besmorello** pour chausser nos skis et plonger dans le profond vallon d'Ischiator. Nous empruntons une charmante piste forestière qui nous conduit jusqu'à la splendide cascade de **Pisciai**. À partir de ce point, la vallée s'ouvre sur un vaste plateau alpin, où se dresse le refuge **Guglielmo Migliorero**, dont l'architecture bourgeoise témoigne de l'époque où les bains étaient très prisés.

La descente se fait par l'autre rive, nous permettant d'admirer la beauté des paysages tout en glissant gracieusement jusqu'au village.

**DÉNIVELÉ +** : 650 m

**DÉNIVELÉ -** : 650 m

**HÉBERGEMENT** : en auberge

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

Après un court transfert de 20 minutes jusqu'à **Pratorotondo**, nous nous préparons à remonter à ski cette route prisée par les cyclistes, qui a souvent été le théâtre du Tour de France. La vallée, d'abord encaissée, s'ouvre peu à peu, nous offrant une vue dégagée à mesure que nous sortons de la forêt. Quelques ressauts ponctuent notre ascension, rendant l'expérience encore plus captivante. C'est l'occasion idéale de profiter des peaux de phoques et de se préparer pour une descente pleine de sensations.

**DÉNIVELÉ +** : 650 m

**DÉNIVELÉ -** : 650 m

**HÉBERGEMENT** : en auberge

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

Nous nous dirigeons vers la vallée de **Demonte**, une bourgade vibrante du Val Stura. À bord du minibus, nous grimpons le long d'une route qui, en été, rejoint le Val Maira, révélant un vallon à la fois sauvage et ensoleillé, idéal pour le **ski de randonnée nordique**. Dans le vaste vallon d'Arma, nous nous déplaçons dans un alpage ludique, où les descentes promettent

d'être inoubliables. À notre retour, nous prenons le temps de visiter les fortifications de Vinadio, un véritable témoignage de l'histoire locale.

**DÉNIVELÉ +** : 700 m

**DÉNIVELÉ -** : 700 m

**HÉBERGEMENT** : en auberge

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

Depuis **Bagni di Vinadio**, nous nous équipons d'un nécessaire léger pour la nuit, car nous passerons la soirée en refuge. Nous empruntons les pistes de ski de fond pour atteindre le refuge du **Dahu** à **Saint Barnolfo** pour le déjeuner. Après avoir déposé quelques affaires au refuge, nous continuons notre ascension dans le vallon de **Colle Longue**. Cette après-midi s'annonce sauvage, et nous avons toutes les chances de croiser des chamois ou d'autres cervidés, engourdis par le froid hivernal.

**DÉNIVELÉ +** : 850 m

**DÉNIVELÉ -** : 300 m

**HÉBERGEMENT** : en auberge

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

Pour cette dernière journée, nous quittons le refuge du Dahu et remontons le vallon, dominé par les majestueux **Becs du Corborant**, culminant à plus de 2800 m d'altitude. Cette matinée, bien que exigeante, nous offre des points de vue spectaculaires à couper le souffle. Une fois notre ascension achevée, nous redescendons tranquillement au refuge pour savourer un dernier casse-croûte, avant de regagner le village de **Bagni di Vinadio** par les pistes. Le retour à la gare de **Montdauphin** nous attend, une heure et demie de route nous sépare de notre prochaine destination.

**DÉNIVELÉ +** : 500 m

**DÉNIVELÉ -** : 950 m

**Ce programme reste susceptible d'aménagements.**

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Rendez-vous au Chalet La Vie Sauvage à Prats-Hauts dans le Queyras, entre 16h30 et 19h.

#### **Accès :**

##### Train de nuit :

- Ligne de Paris (gare Austerlitz) à Montdauphin-Guillestre, circule tous les jours de l'année (l'affichage des trains est parfois tardif : souvent dans les 3 semaines avant le départ).
- De la "Gare de Montdauphin-Guillestre" à Ville-Vieille correspondance avec des navettes régulières "Zou ma région sud" (<https://zou.maregionsud.fr>), nous viendrons avec une navette privative à l'arrêt "Ville-Vieille - Gare routière" pour vous transférer à votre hébergement.

##### Train de jour de Paris à Montdauphin :

- Ligne TGV de Paris (gare de Lyon) à Valence puis ligne TER de Valence à Montdauphin-Guillestre.
- Une navette vient vous chercher à la gare SNCF de Montdauphin-Guillestre à 18h30, réservation obligatoire lors de votre inscription.

##### Voiture :

- Vous pourrez laisser votre voiture à la gare SNCF de Montdauphin Guillestre sur la parking gratuit (non gardé).
- Puis bénéficier de la navette de La Vie Sauvage qui vous récupéra à 18h30 devant la gare SNCF de Montdauphin-Guillestre.

### 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 privatifs, linge fourni.

Pour le refuge, dortoir avec linge non fourni.

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 12 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 par un guide diplômé
- Le prêt du matériel : skis, bâtons, chaussures de ski, matériel de sécurité
- L'hébergement en pension complète
- Les frais d'organisation et d'inscription
- Les taxes de séjour

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**
- **Vos dépenses personnelles et boissons**