



Fiche Technique

Escapade italienne entre nature & soleil

Etre en communion avec la nature, avec nos valeurs, et nous immerger dans nos belles montagnes du Queyras, du Piémont italien et de la Haute-Ubaye. Telle est l'ambition de ce trek itinérant en limitant les transferts routiers, le transport des bagages et en choisissant méticuleusement nos hébergements. Ce voyage itinérant vous conduit vers des lieux chargés d'histoire, des cols montagneux où jadis transitaient les échanges entre la France et l'Italie. Calme et sérénité seront les maîtres mots de ce trek en immersion dans ces hautes vallées... De hameaux typiques en alpages verdoyants, vous partirez à la découverte des différents modes de vie, fortement contrastés, en Queyras, Haute-Ubaye et Haut Piémont. Chaque soir vous ferez halte dans un gîte ou un refuge confortable, l'occasion de profiter de l'ambiance conviviale de ce "pays du soleil" aux paysages variés.

PROGRAMME

Jour 1 : Briançon - Les Fonts de Cervières le lac des Cordes

Rendez-vous à la gare de Briançon au train de nuit à 9h.

Transfert depuis le train de nuit jusqu'au Fonts de Cervières, dépose des sacs et petit déjeuner au refuge.

Balade de mise en jambe vers le lac des Cordes, petits lacs très intimes dominés par le majestueux Grand Rochebrune... la balade idéale pour se mettre en action pour le reste de notre périple.

HEURES DE MARCHÉ : 5h

DÉNIVELÉ + : 620 m

DÉNIVELÉ - : 620 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 2 : Les Fonts de Cervières - Col Malrif - Le Roux d'Abriès

Première étape très sauvage pour quitter le Briançonnais en direction du hameau du Roux, coincé contre la frontière Italienne.

Cette randonnée haute en altitude vous conduira vers une multitude de lacs suspendu qui feront le bonheur des amateurs de bains rafraichissant.

HEURES DE MARCHÉ : 6h30

DÉNIVELÉ + : 1105 m

DÉNIVELÉ - : 1385 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : Le Roux d'Abriès - La colette de Gilly - l'Echalp

Par les crêtes de Peyra Plata (2500 m). Un des plus beaux parcours de crêtes du Queyras et la découverte du hameau traditionnel de Valpréveyre. Vous apprécierez aussi une flore unique présente sur la Colette de Gilly. Descente vers le village animé d'Abriès.

HEURES DE MARCHÉ : 5h30

DÉNIVELÉ + : 950 m

DÉNIVELÉ - : 1030 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 4 : L'Echalp - Ciabo del Pra - Refuge Granero

De la haute vallée du Guil nous rejoindrons le val Pellice et le Pays du Viso par le col Lacroix (2 300 m), ancestral passage de voyageurs et colporteurs. Le hameau pastoral de Ciabo del Pra et ses nombreux troupeaux seront l'endroit idéal pour la pause pique-nique.

L'après-midi, nous rejoindrons le refuge de Granero, bordé de lac où nous passerons la nuit.

HEURES DE MARCHÉ : 5h30

DÉNIVELÉ + : 1150 m

DÉNIVELÉ - : 590 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 5 : Col Manzol - Col d'Armoine - Refuge de Giacoletti

Pour cette journée, nous attaquerons les contreforts du Viso par le Col Manzol et le magnifique promontoire qu'offre le Col d'Armoine... Le refuge de Giacoletti, niché sur la haute frontière, au beau milieu des bouquetins sera un enchantement pour les amoureux de nature sauvage... Pour y accéder le passo del Postino (du facteur !) offrira un final sensationnel pour atteindre votre étape

HEURES DE MARCHÉ : 6h30

DÉNIVELÉ + : 985 m

DÉNIVELÉ - : 620 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 6 : Giacolletti - Passo de San Chiaffredo - vallon de Giagriatte

Aujourd'hui, départ sur l'étape la plus physique de votre trek. Le dénivelé n'est pas très important, mais ce sera une étape longue. Sur des chemins muletiers, souvent confortables, vous serez au pied du Viso. De Giacoletti, descente en direction des sources du Pô pour une succession de magnifiques lacs : Fiorenza, Lausetto, Chiaretto. Passage au col du Viso (2655m), descente par le refuge Quinto Sella (2599m), le col Gallarino puis Chiaffredo (2762m), puis de la vallée de la Giagriatte jusqu'au refuge de Bagnour (2019m).

HEURES DE MARCHÉ : 7h00

DÉNIVELÉ + : 750 m

DÉNIVELÉ - : 1320 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 7 : Bagnour - Pontechianale - Col de Bondormir - Bellino

Toujours plein sud, nous quittons ce havre de paix pour nous enfoncer dans le Piémont authentique, celui des villages agricoles, des fermes d'alpages isolées, des torrents magnifiques.

Après la longue montée du col de Bondormir (2 600 m), nous redescendrons dans la vallée cachée de Bellino, pour y découvrir des trésors de villages en pierre, des vieux sentiers muletiers oubliés, puis nous rejoindrons notre confortable refuge du Melezé (1 800 m).

HEURES DE MARCHE : 6h30

DÉNIVELÉ + : 1020 m

DÉNIVELÉ - : 1250 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 8 : Refuge du Melezé - Col de Bellino - Chiappera

Une belle journée dans les estives. en quittant le refuge du Melezé et la vallée de Bellino, il nous faudra traverser les gorges de Barricates, chemin aménagé, suspendu dans de profondes gorges pour permettre aux troupeaux de pâturer de beaux alpages sinon inaccessibles et pourtant si accueillants. De plus en plus haut, les montagnes s'ouvrent d'avantage jusqu'au col de Bellino (2 800 m). Descente dans le Val Maïra, vallée large et montagnes verticales, jusqu'au village de Chiappera, récemment restauré. (1 600 m).

HEURES DE MARCHE : 7h00

DÉNIVELÉ + : 995 m

DÉNIVELÉ - : 1170 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 9 : Sources du Maïra - Col de la Munie - Vallon d'Oronayes - Larche

Belle traversée dans cette insolite vallée du Maïra pour rejoindre le col de la Munie (2 542 m) qui marque la frontière et votre retour en France dans le vallon de l'Oronaye.

Descente dans le vallon de la Montagnette, dominé par les forteresses de la ligne Maginot, dressées pour la Seconde Guerre mondiale...

Une succession de lacs sauvages jalonnent votre journée... des invitations à une belle pause pique-nique !

HEURES DE MARCHE : 6h00

DÉNIVELÉ + : 970 m

DÉNIVELÉ - : 1170 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 10 : Col de Mallemort - Col du Vallonnet - Fouillouse

Du village reconstruit de Larche, vous remonterez par le fameux GR 5 (la Grande Traversée des Alpes) jusqu'au col de Mallemort.

Ce point de passage stratégique est encore marqué par des vestiges de campements datant de la Seconde Guerre mondiale... Dominé par l'impressionnant fort de la Vyrasse (option 1 h 30 A/R), vous rejoindrez le col du Vallonnet par le vallon sauvage du Riou Pinet.

Passage du col de Vallonnet et de ses deux lacs, à plus de 2 500 m pour rejoindre le vallon de Fouillouse.

HEURES DE MARCHE : 6h00

DÉNIVELÉ + : 1040 m

DÉNIVELÉ - : 830 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 11 : Foullouse - Col de Serreine - Réserve naturelle du Val D'Escreins

Nous quittons cette magnifique vallée de l'Ubaye pour rejoindre le Guillestrois par le col de Serreine et faire étape dans la réserve naturelle du Val d'Escreins. Habité de légendes, de sommets aux noms mystiques (la Main de Dieu, la Font Sancte...), le Val d'Escreins arbore les ruines d'un village et un refuge accueillant. Transfert à la gare SNCF de Montdauphin pour fin d'après-midi (20 mn)

HEURES DE MARCHÉ : 6h30

DÉNIVELÉ + : 1250 m

DÉNIVELÉ - : 1350 m

Les programmes sont donnés à titre indicatif. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement (météo, niveau des participants...). Nos accompagnateurs peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Accueil à 9h à la gare de Briançon d'où arrive le train de nuit Paris - Briançon. Possibilité d'arriver la veille par le train de jour et de passer la nuit dans un des nombreux hôtels de la ville.

Accès :

En train :

Gare de Briançon, ligne de Briançon (Hautes-Alpes)

De PARIS :

Aller : train de nuit Paris/Briançon ou train de jour la veille TGV via Valence ou Grenoble (nuit supplémentaire à prévoir).

Retour : train de nuit Montdauphin/Paris ou train de jour Montdauphin/Valence ou Grenoble puis TGV Valence ou Grenoble/Paris (nécessité de prendre une nuit supplémentaire à Montdauphin).

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

En voiture :

De Grenoble, 2 itinéraires sont possibles :

- 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).

De Guillestre, rejoindre Château-Queyras puis prendre la direction Molines - Saint-Véran jusqu'à Molines-en-Queyras. A l'entrée de Molines, prendre à gauche la direction Italie, et dans le centre du village, prendre à nouveau à gauche la direction "Chalet Vie Sauvage" . A Gaudissard, prendre à nouveau à gauche la direction et suivre jusqu'à Prats Hauts (2,5 km).
Parking sur place.

Parking gratuit au gîte.

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

Transfert en minibus depuis le Val d'Escreins jusqu'à la gare de Montdauphin (vers 18h à la gare).

NIVEAU

5 à 6 heures de marche par jour environ. Dénivelé positif de 500 à 800 mètres. Bonne condition physique requise. Prévoyez un entraînement avant votre départ.

HEBERGEMENT

Gîte d'étape ou refuges de montagne confortable en dortoir.

J1 : Fefuge des Fonts
J2 : Gîte Roux d'Abries
J3 : Gîte de l'Echalp
J4 : Refuge de Granero
J5 : Refuge Giacoletti
J6 : Refuge de Bagnour
J7 : Refuge de Meleze
J8 : Gîte de Chiappera
J9 : Gîte à Larche
J10 : Gîte à Fouillouse

Nourriture :

Repas traditionnels et copieux beau clin d'œil à la gastronomie italienne que vous aurez la chance de découvrir. Pique nique préparé par votre logisticien, votre guide ou bien par les refuges.

Nos engagements :

- Consommer local de préférence afin de limiter le transport des aliments, de générer de l'activité localement et de limiter les emballages en achetant les produits à la découpe.
- Réduire nos emballages : être vigilant lors de nos achats, limiter au mieux lors des piques niques (pas de gobelets ni de couverts en plastiques jetables). Merci de nous aider dans cette démarche en apportant votre gourde, boîte hermétique, gobelet et couverts
- S'adapter au mieux aux régimes spéciaux : végétariens, régimes sans lactose ou sans gluten... Merci de nous prévenir le plus tôt possible. Nous proposons des itinéraires dans des zones parfois isolées où il faut anticiper ces demandes. Pour les régimes les plus contraignants, nous vous recommandons de penser à prendre des compléments alimentaires.

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts entre la gare et le point de départ et le point d'arrivée est compris dans le séjour. Si vous souhaitez interrompre votre séjour, les rapatriements depuis ces vallées éloignées peuvent être coûteux.

PORTAGE DES BAGAGES

Dans ces vallées isolées, le transport des bagages est compliqué. Vous retrouverez vos sacs au refuge des Fonts, au Roux d'Abries, à l'Echalp, à Mélézé, à Larche et à la fin de votre séjour a Val d'Escreins.

GROUPE

De 5 à 14 participants.

ENCADREMENT

Par un Accompagnateur de La Vie Sauvage.

MATERIEL FOURNI

contenumatérielourni

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). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilene (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
 - 1 veste en fourrure polaire
 - 1 short ou bermuda
 - 1 pantalon de trekking
 - 1 pantalon confortable pour le soir
 - 1 veste type Gore-tex, simple et légère
 - 1 cape de pluie
 - 1 surpantalon imperméable (facultatif)
 - 1 maillot de bain
 - Des sous-vêtements
 - Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter 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 chaussures détente pour le soir.
- La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Equipement :

- 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 couverture de survie (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
- 1 serviette de toilette à séchage rapide
- Boules Quies (facultatif)
- Papier toilette

- Crème solaire + stick à lèvres

Couchage :

Drap de sac à prévoir, les hébergements sont équipés en couvertures.

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels
- 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...)

Trousse de secours :

Une trousse de premiers secours fournie par l'agence et adaptée à votre voyage, est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

LE PRIX COMPREND

- Le transport des bagages (sauf pour les étapes en refuge inaccessibles),
- L'encadrement,
- L'hébergement en pension complète sauf les boissons.
- Les taxes de séjour,
- Les frais d'inscriptions.

LE PRIX NE COMPREND PAS

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