



Fiche Technique

Le Val Maïra en ski de rando

Le Val Maïra est un joyau pour la pratique du ski de randonnée, situé au cœur du Piémont Italien. Sur ce raid de 6 jours, nous irons découvrir les plus beaux sommets de cette beauté sauvage au caractère authentique.

PROGRAMME

Jour 1 : L'Enclause

Accueil à la gare de Montdauphin-Guillestre à 8h30. Vous devez arriver "en tenue" (habillement et sac-à-dos de la journée), prêts à partir directement pour une journée de ski.

Transfert au Col de Larche pour une première sortie de mise en jambe dans les alpages enneigés sur la frontière Italienne entre le parc du Mercantour et le Val Stura.

Puis nous reprendrons la route pour rejoindre le Val Maïra.

DÉNIVELÉ + : 740 m

DÉNIVELÉ - : 740 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel

TRANSFERT : 1h pour rejoindre le Col de Larche et 2h pour rejoindre Acceglio

Jour 2 : Monte Estelletta

Au départ de Ponte Maïra, nous monterons plein nord dans une belle forêt de mélèzes. En sortant de la forêt, nous atteindrons directement le Monte Estelletta à 2318 m. Jolie vue dégagée.

DÉNIVELÉ + : 900 m

DÉNIVELÉ - : 990 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel

TRANSFERT : 10 minutes

Jour 3 : Colle Sologlio

A partir de Chialvetta, nous monterons en forêt en passant par les granges Ussiera pour atteindre le col de Sologlio à 2338 m.

DÉNIVELÉ + : 900 m

DÉNIVELÉ - : 990 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel

TRANSFERT : 15 minutes

Jour 4 : Monte Viraysse

Nous partirons au départ de Chiappera direction le Col de Sautron avant d'atteindre le Monte Viraysse à 2844 m.

DÉNIVELÉ + : 1300 m

DÉNIVELÉ - : 1300 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel

TRANSFERT : 30 minutes

Jour 5 : Monte Ruissas

De Lausetto, nous irons en direction du vallon du Rio Mollasco, nous passerons les granges Durazza, le replat du Piagnelier avant d'entâmer la montée du Monte Ruissas.

DÉNIVELÉ + : 1220 m

DÉNIVELÉ - : 1220 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en hôtel

TRANSFERT : 15 minutes

Jour 6 : Punta la Piovosa

Pour terminer notre belle découverte du Val Maïra, nous partirons de Tolosano pour atteindre la Punta la Piovosa à 2602 m.

DÉNIVELÉ + : 1220 m

DÉNIVELÉ - : 1220 m

TRANSFERT : 30 minutes pour rejoindre Tolosano et 3h pour rejoindre la gare.

Le programme ci-dessous est un exemple de programme de stage de ski de randonnée dans les Alpes du Sud. Les conditions météorologiques, de neige ainsi que le niveau des participants peuvent amener le guide à modifier ce dernier ou à faire certains itinéraires dans un ordre différent. Nous vous demandons de respecter ses choix.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Accueil à la gare de Montdauphin-Guillestre le jour 1 à 8h30 en tenue. Penser à louer votre matériel chez notre partenaire à Guillestre (voir la rubrique "équipement à prévoir").

Accès

En train :

Gare SNCF de Montdauphin-Guillestre (05). Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz. En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence (en correspondance avec les TGV). Réservation sur www.sncf-connect.com

En voiture :

Gare SNCF de Montdauphin-Guillestre. Parking gratuit et non gardé mais sans risque.

DISPERSION

Dispersion le dernier jour à la gare SNCF de Montdauphin-Guillestre pour 18h.

NIVEAU

Niveau Technique

Pentes le plus souvent faciles et vastes. Notions de ski de randonnée nécessaires, niveau piste noire requis. Formation par le guide aux techniques de ski de rando.

Niveau Physique

Bonne condition physique 4 à 6 heures de ski par jour, petites montées à pied possible. Dénivelés positifs pouvant être compris entre 500m et 1200m/jour.

HEBERGEMENT

Vous serez logé en hôtel en chambre de 2 avec sanitaires et douches dans la chambre. Les draps et serviettes sont fournis.

Repas :

Les petit-déjeuners et dîners sont pris à l'hébergement. Le midi, les repas seront pris sous forme de pique-nique.

TRANSFERTS INTERNES

Transferts internes réalisés en minibus.

PORTAGE DES BAGAGES

Sac léger, il n'y a que les affaires de la journée, le pique-nique, quelques encas plus le matériel de sécurité commun et individuel.

GROUPE

De 4 à 8 participants.

ENCADREMENT

Par un guide de Haute Montagne.

MATERIEL FOURNI

Le prêt du matériel collectif de sécurité (DVA, pelle et sonde).

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Matériel technique

Skis de randonnée munis de fixations de randonnée, peaux de phoque + couteaux, bâtons, chaussures de ski. Le tout en excellent état.

Nous vous conseillons les skis de randonnée de type freerando pour profiter un maximum des descentes en toute neige et dans la poudreuse.

Le guide pourra juger votre matériel comme inadapté et vous demander d'en louer pour partir sur le circuit.

Location de matériel

Vous devez effectuer vous même la réservation sur le site Internet de notre partenaire à Guillestre <https://sport-altitude.fr> ou par téléphone au 04 92 53 09 78. Vous ferez un arrêt à la location avec le guide au début de votre séjour pour récupérer le matériel et à la fin du séjour pour rendre le matériel.

Location du pack ski, chaussures, peaux : environ 200€ pour 6 jours.

Pour la tête

Bonnet chaud /Cache-col ou Buff

Masque de ski et lunettes de soleil avec verres indice de protection UV4/

Casque de ski (recommandé)

Conseil pour lunettes et masques : les verres photochromiques s'adaptent à la luminosité et varient de l'indice 2 à l'indice 4 pour optimiser la visibilité entre ombre et lumière. Très pratique.

Pour le corps

Sous-vêtements techniques : haut manches longues et collant pour apport de chaleur sous le pantalon

Veste polaire légère / Veste duvet synthétique avec capuche pour glisser sous la Gore Tex et apporter un apport de chaleur supplémentaire lors des pauses / Veste avec membrane

imperméable et respirante type Gore Tex, légère et compressible pour réduire l'encombrement dans le sac à dos
Gants légers (polaire ou soft shell) /Gants chauds avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex /Sous-gants en soie
Pantalons avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex
Maillot de bain, il prend si peu de place dans les bagages que ce serait dommage de ne pas l'avoir en cas de besoin !

Pour les pieds

Chaussettes de ski

Conseil : La laine Merinos a l'avantage d'être très respirante et antibactérienne, ainsi elle conserve moins les odeurs que les matières synthétiques. Pensez-y si vous devez vous rééquiper.

Pantoufles recommandées pour le soir (chausson disponibles au refuge)

L'équipement vestimentaire a beaucoup d'importance dans la réussite de votre séjour.

Trousse de toilette & kit de premiers soins

Trousse de toilette avec nécessaire personnel

Kit de secours basique.

Vos médicaments habituels, jeu de pansements adhésifs, compeed, compresses désinfectantes, complexe poly vitaminé, médicaments contre la douleur (aspirine ou équivalent).

Bagages

Gourde 1L,

thermos ou Camelback,

couteau de poche,

crème solaire indice 50.

Sac de voyage résistant type Duffle de 90L, à laisser au gîte. Evitez les valises rigides. Un petit sacs de 15l vous sera prêté pour un portage au refuge.

LE PRIX COMPREND

- L'organisation,
- la demi-pension en hôtel pour 5 nuits,
- les 6 pique-niques du midi,
- l'encadrement par un guide de haute montagne pour 6 jours,
- tous ses frais,
- une révision de l'utilisation du matériel de sécurité,
- le transport entre les différents sites,
- le prêt du matériel collectif de sécurité (DVA, pelle et sonde) si les personnes ne sont pas équipées.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transports aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous,
- toutes les boissons y compris celles des repas,

- la location éventuelle de matériel,
- les frais à caractère personnel,
- vos assurances personnelles et tout ce qui n'est pas prévu sous la rubrique « le prix comprend ».