

Sensations VTT dans le Piémont

Appelé aussi la "Perle Occitane", le Val Maïra et le Val Varaita vous séduiront par le charme et l'authenticité de leurs villages et de ceux qui y habitent.

Très connu pour ces spots hivernaux en randonnée alpine, cette vallée préservée est également depuis quelques années le repère des vététistes en quête de sensation et de dépaysement.

Son impressionnant réseau d'anciennes routes militaires de haute altitude offre une qualité de roulage inégalé avec en prime des panoramas somptueux.

Le soir, dans vos locandas lovées dans les hameaux suspendus, vous dégusterez à la table de vos hôtes ce que le Piémont fait de mieux en matière de gastronomie... Un séjour à coup sûr inoubliable !

PROGRAMME

Jour 1 : Sources du Val Varaita - Col de Sampeyre - Elva

Une étape au cheminement large et confortable vous attend pour cette journée qui vous permet de relier le Val Varaita au Val Maïra par les cols les plus prestigieux du massif. Au départ de Casteldelfino, vous dévalez cette haute vallée piémontaise dont les gorges sont jalonnées de jolies bourgades où une pause "capuccino" sera la bienvenue. Puis par une succession de chemins muletier en balcon sur le Varaita, vous rejoignez la capitale des lieux : Sampeyre.

Une longue ascension de 18 km débute alors sur une ancienne route militaire confortable où vous égrainez des chapelets de bourgades blottis dans un superbe mélézin. 1300m plus haut, le Col de Sampeyre vous ouvre un panorama unique sur le Viso.

Descente sur le village suspendu de Elva pour passer la nuit.

HEURES DE VTT : 6h

DISTANCE : 50 km

DÉNIVELÉ + : 1550 m

DÉNIVELÉ - : 2660 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou en locanda

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

TRANSFERT : entre Molines-en-Queyras et le Col Agnel (15')

Jour 2 : Elva - Strada dei Cannoni - Celle di Macra

Une étape à nouveau au cheminement large, sur une ligne de crête de plusieurs kilomètres avant d'amorcer une descente parfois technique jusqu'au torrent du Maira. Le dernier ressaut jusqu'à Celle di Macra par des hameaux suspendus se fait par des muletiers bien sympathiques.

La longue traversée de la Strada dei Cannoni parcourt la ligne de partage entre le Val Varaita et le Val Maira. La voie militaire monte rapidement en altitude et offre par journées claires des vues panoramiques exceptionnelles sur les Alpes-Maritimes. Bâti autour de la moitié du XVIIIe siècle, tout en évoquant des batailles inconnues, ce chemin ne fut finalement pas utilisé car les combats se déroulèrent autour des murs de Cône. La merveilleuse descente dans le bois de mélèzes rejoint les villages du fond de la vallée, avec leurs cadrons solaires et leur typique architecture alpine.

HEURES DE VTT : 5h

DISTANCE : 45 km

DÉNIVELÉ + : 1050 m

DÉNIVELÉ - : 2150 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : Celle du Macra - Colle Tibert - Marmora

Une étape beaucoup plus technique avec une montée large en muletier, mais une descente dans le vallon de Tempesta qui oblige les moins bons techniciens à descendre du vélo à plusieurs reprises !

A nouveau en altitude, vous jouxtez le Val Grana, berceau du fameux Castelmagno, fromage emblématique du coin !

La descente rapide vous conduit vers une boucle d'où vous traversez quelques-uns des hameaux de Marmora qui avec leurs chapelles et leur architecture stylée vous font la promesse d'une étape authentique !

HEURES DE VTT : 5h

DISTANCE : 28 km

DÉNIVELÉ + : 1500 m

DÉNIVELÉ - : 1500 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou en locanda

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 4 : Marmora - Col Eselchie - Col de Preit - Marmora

Une étape en boucle sur d'anciennes routes militaires faciles et très roulantes qui offrent des panoramas uniques.

La route du Col d'Eselchie au départ de Marmora est asphaltée et grimpe de manière soutenue pour déboucher à la frontière entre le Val Stura et le Val Maïra. En quelques foulées, vous rejoignez le Col Faunièra, passage emblématique du Giro 1999 où la stèle de Marco Pantani en haut du col vaut à elle seule le détour.

Par une brèche spectaculaire, vous rejoignez le Vallon de la Meja dominé par sa « Punta » caractéristique. Une descente en alpage magnifique vous attend pour rejoindre le vallon de Canosio puis Marmora.

HEURES DE VTT : 5h

DISTANCE : 41 km

DÉNIVELÉ + : 1400 m

DÉNIVELÉ - : 1400 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou locanda

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 5 : Marmora - Col San Giovanni - La Coletta - Casteldelfino

L'étape la plus longue et la plus technique du circuit pour rejoindre le Val Bellino puis le Val Varaita. Des chemins muletiers et militaires larges pour rejoindre la Coletta à 2900 m puis une vraie descente de plus de 1000 m en single track pour rejoindre le Val Bellino.

C'est vraiment une étape spectaculaire qu'il faudra anticiper en partant tôt le matin. Vous empruntez une des routes militaires les plus hautes de la vallée pour rejoindre les contreforts du Monte Bellino. Là encore, vous serez époustoufflé par un panorama grandiose !

La descente technique dans le vallon de Bellino oblige certains à quitter le vélo à plusieurs reprises, mais quelle beauté de paysage !

Descente jusqu'à Catello où vous retrouverez votre véhicule.

Possibilité de réduire l'étape sans passer par le Col San Giovanni (-400 m)

HEURES DE VTT : 6h

DISTANCE : 52 km

DÉNIVELÉ + : 2200 m

DÉNIVELÉ - : 2200 m

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

TRANSFERT : entre Casteldelfino et Molines-en-Queyras (45')

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Votre circuit débute à Casteldelfino 12020 CONI (Italie) dans le Val Varaita.

Vous pourrez laisser vos bagages à Casteldelfino, selon les informations qui vous seront données sur votre feuille de route. Si vous dormez sur place la veille (nuit supplémentaire), vous pourrez laisser vos bagages directement à l'hébergement.

Départ conseillé avant 10h.

Accès :

En voiture :

Depuis la France :

Grenoble (4h) => Briançon => Guillestre => Col Agnel => Casteldelfino

Aix en provence (3h45) => Guillestre => Col Agnel => Casteldelfino

Depuis l'Italie :

Cunéo (1h30) => Venasca => Sampeyre => Casteldelfino

Grands parkings longue durée dans le village, petites épiceries pour les pique-niques.

Si vous ne disposez pas de votre propre vélo, ceux-ci vous seront livrés vers 9h30 à Casteldelfino selon les informations de votre feuille de route.

Si vous arrivez en train, un transfert de 1h30 sera nécessaire entre la gare SNCF de Montdauphin et Casteldelfino (30€/personne).

DISPERSION

A Casteldelfino le dernier jour.

Vos bagages vous seront livrés selon les informations décrites dans votre feuille de route.

Si vous reprenez le train pour votre retour, transfert entre Casteldelfino et la gare de Montdauphin, 1h30 (30€/personne).

NIVEAU

Sportif :

Circuit adapté aux pratiquants de vélo musculaire traditionnel, ou aux VAE.

Vous serez sur des sentiers qui ne sont pas toujours balisés, les montées souvent sur pistes forestières ou piste militaires, parfois asphaltés.

Les descentes sur des muletiers, mais aussi parfois sur des sentiers techniques (Vallon Tempesta et Vallon de Bellino), de type "single", souvent étroit. Sur ces itinéraires le poids du vélo électrique pourra également être une contrainte...

Petits portages (ou poussette) sur certaines étapes.

Passage de cols régulièrement à plus de 2500 m d'altitude, dénivelé moyen de plus de 1000 m par jour.

Dénivelé positif moyen : de 1000 à 2000 m par jour

Durée moyenne des étapes : 6h00 par jour / 30km à 50km

Réseau portable : Fonctionne plutôt bien.

Les numéros de téléphone des hébergements seront précisés sur la feuille de route.

LE VÉLO TOUT TERRAIN, C'EST COMME ON VEUT ! MAIS..

Empruntez les chemins proposés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires ;

Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse ;
Soyez prudent et courtois lors de dépassements ou croisements avec des randonneurs car le piéton est prioritaire ;
Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation ;
Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage ;
Port du casque est recommandé ;
Respectez les propriétés privées et les zones de cultures ;
Attention aux engins agricoles et forestiers ;
Refermez les barrières ;
Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons ;
Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages ;
Gardez vos déchets, soyez discret et respectueux de l'environnement.

HEBERGEMENT

Vos étapes seront réparties sur les principales vallées qui compose le Val Maira. Nous sélectionnerons 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 limité, 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; Locanda Ceaglio

Elva : La locanda d'Elva

Celle di Macra : Locanda Marman

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 privés, linge fourni)
- Une partie « **refugio** » (chambres collectives type gîte et refuge, draps et serviettes non fournis, prévoir un drap de sac).

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

Les repas : Séjour en demi-pension du dîner du J1 au petit déjeuner du J5.

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 réservés auprès des hébergements en prenant l'option. Sur votre itinéraire vous trouverez peu d'épiceries locales pour vos ravitaillements pique-nique. Vous pourrez les réserver auprès des hébergeurs dès votre arrivée pour le lendemain.

TRANSFERTS INTERNES

Circuit sans transfert.

PORTAGE DES BAGAGES

Avec transport des bagages : Vous portez seulement vos affaires pour la journée (petit sac à dos). Le reste de vos bagages est transporté entre les hébergements (qu'un seul bagage par personne, privilégiez un sac souple). Leur poids ne devra pas excéder 15 kg. Vos sacs devront être prêts pour 9h et pourront être livrés jusqu'à 18h.

GROUPE

De 2 à 15 participants.

ENCADREMENT

Pas de guides 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

Pas de matériel fournis, vous devez prévoir votre nécessaire de réparation et votre casque.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
 - 1 foulard
 - 1 bonnet et/ou bandeau
 - paire de gants (facultatif)
 - 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 (ou deux) cuissards de bonne qualité avec peau de chamois
 - 1 cuissard long
 - 1 pantalon confortable pour le soir
 - 1 veste style Gore-tex, simple et légère.
 - 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) de préférence imperméables.
 - 1 paire de sandales ou chaussures détente pour le soir
 - Un maillot de bain et une serviette
 - Drap sac pour la formule gîte d'étape
- 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 (1.5l de préférence)
 - 1 lampe frontale (facultatif)
 - 1 boussole
 - 1 couverture de survie (facultatif)
 - 1 couteau de poche (facultatif)
 - 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 (existent en 4 tailles)
 - Boule Quiès (facultatif)
 - Papier toilette - crème solaire + stick à lèvres.
- casque de vélo

MATÉRIEL PIQUE-NIQUE

- Une boîte plastique hermétique
- Un gobelet
- Des couverts

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.

LE PRIX COMPREND

- Les documents de voyage,
- L'hébergement en demi-pension,
- Le transport des bagages,
- Les frais d'inscription et d'organisation,
- Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances,
- Le transport aller-retour jusqu'au point de départ,
- Les boissons,
- Les pique-niques,
- La location du VTT.

