

Le tour du Val Maïra en VTT

Bastion isolé du Piémont italien, le Val Maïra a su conserver toute l'authenticité de sa vallée grâce à une préservation de son patrimoine architectural et gastronomique hors pair !

Une longue ligne frontalière sépare la France (Ubaye) du Val Maïra ; les carabinieris y on construit des casernes de haute altitude à l'époque des conflits Franco-Italien. Les chemins d'accès à ces sites forment aujourd'hui un terrain de jeu extraordinaires que tout VTTiste en herbe se fera une joie de dévaler.

Des dizaines de cols, des lacs et une flore extraordinaire rythmeront les descentes en single pour rejoindre vos villages étapes suspendus sur la vallée.

Coup de cœur depuis longtemps de La Vie Sauvage, le Val Maïra, terre de VTT, vous procurera des sensations de liberté dans un cadre hors du commun.

PROGRAMME

Jour 1 : Col san Giovanni - Les sources du Maïra

Rendez-vous à Marmora, où vous pourrez déposer vos bagages à votre Locanda (chambres libres à partir de 16h), parking gratuit.

Départ pour une longue et belle randonnée, à la découverte de cette vallée large qui prend sa source sur la frontière.

Un circuit bien roulant, idéal pour une bonne mise en jambe afin de découvrir le fond de la vallée par un cheminement ludique !

HEURES DE VTT : 6h

DISTANCE : 52 km

DÉNIVELÉ + : 1600 m

DÉNIVELÉ - : 1600 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou en locanda

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 2 : Le tour de la Roca Meja

C'est sans doute la plus belle boucle de votre circuit... Un cheminement d'altitude bien confortable empruntant d'anciennes routes militaires.

Des alpages verdoyants, des panoramas somptueux... Vous allez vous éclater !

La montée jusqu'au col d'Esichie (2300 m) se fait par une minuscule route asphaltée (peu de circulation) pour rejoindre un des passages historiques du Giro : le col del Mulo, où trône la statue de Marco Pantani.

Cette route spectaculaire en ligne de crête vous conduit vers la brèche du col de Valcavera (2400 m), où s'offre à vous une descente en alpage, dominé par la Roca Meja. Vous roulez ainsi jusqu'à Marmora !

HEURES DE VTT : 5h30

DISTANCE : 43 km

DÉNIVELÉ + : 1600 m

DÉNIVELÉ - : 1600 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou en locanda

RECHARGE VAE EN COUR D'ETAPE : pas de recharge

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : Celle di Macra et le Vallon Tibert

Au départ de votre Locanda, par le fameux balcon de la Strada de Napoleoni, vous rejoignez le vallon sauvage de Tibert.

Ce vallon dominé par des hameaux typiques et miraculeusement suspendus sera le théâtre de votre journée.

Cette boucle d'altitude "en 8" offre une montée en piste large et une descente plus technique sur un superbe sentier qui vous conduit au village de Celle... baigné par le soleil ! Une halte à midi à Celle pourra être l'occasion d'une petite recharge !

HEURES DE VTT : 5h30

DISTANCE : 47 km

DÉNIVELÉ + : 1950 m

DÉNIVELÉ - : 2020 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou en locanda

RECHARGE VAE EN COUR D'ETAPE : A Celle di Macra
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 4 : Lago Gourc - San Damiano di Macra

Au départ de votre Locanda, vous partez sur un chemin de traverse desservant plusieurs hameaux charmants jusqu'au Lac Gourc.

Une succession de col, de villages avec des passages plus ou moins techniques et quelques « poussettes » rythmeront votre journée.

Changement de versant pour rejoindre l'adret et les villages de San Damiano. Une journée un peu plus cool !

HEURES DE VTT : 5h

DISTANCE : 35 km

DÉNIVELÉ + : 1300 m

DÉNIVELÉ - : 1300 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou en locanda

RECHARGE VAE EN COUR D'ETAPE : A San Damiano

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 5 : La Strada dei Cannoni

Au départ de votre Locanda, passage au hameau de Chesta, une première montée soutenue sur un muletier, puis le col Birone (1700 m) vous ouvre la fameuse voie de la Strada dei Cannoni.

Ce cheminement en crête est formidable et vous dégagne des points de vue extraordinaires sur le Val Varaita et le Mont Viso.

Depuis le Col de Sanpeyre, vous abordez une descente plus technique, sur les contreforts du Pelvo d'Elva, jusqu'au village suspendu de Elva.

HEURES DE VTT : 5h

DISTANCE : 34 km

DÉNIVELÉ + : 1300 m

DÉNIVELÉ - : 900 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou en locanda

RECHARGE VAE EN COUR D'ETAPE : Pas de recharge possible sur cette étape (courte !)

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 6 : De Elva à Marmora

Vous partez de votre Locanda par les « chemins de traverse » en égrainant le chapelet de hameaux typiques de cette haute vallée piémontaise, tantôt sur single, tantôt sur goudron... Tout en balcon, de village en village, vous appréciez une dernière fois le charme authentique du Val Maira... Le temps de prendre un dernier expresso dans une des trattorias du village et vous bouclez votre périple en fin de matinée.

HEURES DE VTT : 3h30

DISTANCE : 27 km

DÉNIVELÉ + : 1000 m

DÉNIVELÉ - : 1400 m

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

IMPORTANT

Pour chaque étape, une version plus "soft" vous sera proposé.

Les étapes seront "limites" pour la charge de votre batterie, une bonne gestion de celle-ci sera de mise.

Nous vous indiquons les lieux où vous pourrez recharger vos batteries, **mais aucun accord n'a été formalisé avec les restaurants et bars**. Lors de notre reconnaissance, nous avons pu à chaque fois remettre un peu de jus dans nos "piles" en prenant un casse-croûte ou une boisson en contrepartie (certains nous ont demandé une contribution de quelques euros). Prévoir une seconde batterie reste une bonne sécurité.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

A Marmora (adresse exacte sur votre feuille de route) avant 10h pour réaliser l'intégralité de la première journée.

DISPERSION

En fin de matinée le dernier jour.

NIVEAU

Niveau soutenu.

Ce circuit est adapté à des pratiquants de VTT musculaire.

Il peut être néanmoins faisable avec des vélos à assistance électrique, tout suspendus, pour des personnes ayant une parfaite maîtrise de leur machine en descente. Le dénivelé épuisera votre batterie 600w si vous ne maîtrisez pas de manière stricte vos montées (une seconde batterie peut s'avérer être une bonne solution, possibilité de recharges dans des auberges sur le circuit si vous y consommez un casse-croute).

Les montées se font majoritairement sur des chemins muletiers, militaires ou ancienne route asphaltée. Les descentes sur sentiers single Track, quelques passages à côté du vélo.

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 au coeur des 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.

Marmora : La Locanda Lou Pitavin chez Marco; Locanda Ceaglio

Celle di Macra : Locanda Marman

San Damiano : Locanda Il Campo della Quercia

Elva : La locanda d'Elva

Deux types d'hébergements vous sont proposés (en effet, chacune des structures proposées ci-dessus propose les 2 types 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 fournies).

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

Nourriture

Séjour en demi-pension. 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.

Sur votre itinéraire vous trouverez peu d'épiceries locales pour vos ravitaillements pique-nique. Les hébergements peuvent vous fournir un pique-nique mais pensez à le commander la veille.

Les pique-niques peuvent être réservés auprès des hébergements en prenant l'option sinon vous trouverez dans les villages les commerces nécessaires à vos achats. Vous pourrez également les réserver auprès des hébergeurs dès votre arrivée pour le lendemain.

TRANSFERTS INTERNES

Pas de transferts sur cet itinéraire

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 par un taxi local. Le poids des sacs est limité à 15kg par personne.

Tout bagage supplémentaire sera facturé en supplément par le taxi (10€/bagage et /jour)

GROUPE

De 2 à 15 participants.

ENCADREMENT

Pas de guides sur ce circuit.

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

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements spécifiques vélo :

- 1 un coupe-vent imperméable
- 1 paire de gants cyclistes
- 1 cuissard court et un cuissard long, de préférence rembourrés pour plus de confort sur la selle de vélo. Vous pouvez aussi opter pour un vêtement de type legging (l'important est qu'il soit près du corps pour éviter les frottements)
- Maillots de vélo ou T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de vélo). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer des t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilene (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus)
- Chaussettes (1 paire pour 2 à 3 jours de vélo). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.

Autres vêtements :

- 1 chapeau de soleil ou casquette

- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- 1 chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 pantalon confortable pour le soir
- Sous-vêtements
- 1 maillot de bain

Equipement:

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 lampe frontale (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
- Papier hygiénique
- Crème solaire + stick à lèvres
- Crème apaisante
- Des boules Quies (facultatif)
- De quoi grignoter en cas de fringale, barres de céréales, fruits...

Si vous prenez votre propre vélo :

Afin que votre séjour ne se transforme pas en stage de mécanique, il convient d'effectuer une révision minutieuse de votre vélo avant dans l'emmener sur ce parcours :

- les pneus sont bien gonflés et en bon état
- les câbles et la chaîne sont en bon état
- les éléments de transmission sont propres et huilés
- les roues sont bien serrées
- les freins sont en bon état (usure)
- le jeu de direction a été vérifié

Pour le 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 voyages,
- L'hébergement en demi-pension selon la formule choisie,
- Le transport d'un sac par participant (maxi 15kg),
- Les frais d'organisation et d'inscription.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les assurances,
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous,
- Les pique-nique et encas,
- La recharge de vos batteries,
- Les taxes de séjour.