

Découverte des Dolomites et Cortina

Souvent synonyme d'escapade sportive, de Via Ferrata, ... les balades dans les Dolomites recèlent également de sentiers ouverts à tous et offrant des paysages et des panoramas typiques de ce massif aux reliefs si particulier.

Bientôt célébrés par les jeux olympiques d'hiver de 2026, les Dolomites et la région de Cortina d'Ampezzo sont forcément un lieu que l'on se doit de découvrir l'été !

Ce petit coin de paradis caractérisé par des montagnes aux sommets abruptes et de nombreux lacs ravira les randonneurs et amateurs de grands espaces. Le meilleur moyen pour découvrir cette région où culture autrichienne et italienne se mélangent est de poser ses valises aux abords de Cortina et de papillonner vers les sites aux noms révélateurs.

Au cours de ce trek facile, La Vie Sauvage vous transportera dans des lieux où l'histoire de cette vallée mêlée à une nature exceptionnelle constitueront un séjour inoubliable.

Lové dans un hôtel en bordure d'une forêt centenaire, repos et quiétude composeront vos retours de randonnée... en pleine nature !

PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à Cortina d'Ampezzo

Arrivée et installation dans votre hôtel.

TYPE D'HEBERGEMENT : en hôtel**

Jour 2 : Piè Tofana : les balcons de Cortina

Au départ de la "cuvette" de Cortina, vous accèderez à ce promontoire extraordinaire sur la future station olympique 2026 !

La montée se fait majoritairement en forêt avec un passage à proximité du lac de Po'Druscié où une pause rafraichissante sera peut-être la bienvenue.

Arrivée au rocher, le panorama sur Cortina est à couper le souffle ; vous toucherez le massif de Tofane du doigt !

Redescente dans la vallée.

HEURES DE MARCHÉ : 3h30

DÉNIVELÉ + : 300 m

DÉNIVELÉ - : 300 m

TYPE D'HEBERGEMENT : en hôtel***

Jour 3 : Le petit Lagazuoi

Au départ de l'autre versant qui forme la cuvette de Cortina d'Ampezzo, la pointe Lagazuoi et son refuge jonché tout en haut, trônent fièrement sur cette partie des Dolomites.

L'accès par le téléphérique est très aisé, le panorama en haut est sans doute le plus impressionnant de cette partie des Dolomites.

Le Petit Lagazuoi (2778 m) a été âprement disputé pendant la guerre des Dolomites. Les troupes autrichiennes et italiennes se sont livrées à une guerre des mines acharnée. C'est à cette occasion que sont apparues les nombreuses galeries et positions qui traversent et surmontent la montagne. Lors de la randonnée du Petit Lagazuoi autour du Grand Lagazuoi, nous découvrons de nombreux vestiges de cette époque. Un sentier étroit, très raide par endroits, nous permet de monter jusqu'à une large terrasse rocheuse où se trouvait autrefois le bivouac de la Chiesa.

Une boucle spectaculaire et des panoramas à couper le souffle !

HEURES DE MARCHÉ : 4h30

DÉNIVELÉ + : 100 m

DÉNIVELÉ - : 600 m

TYPE D'HEBERGEMENT : en hôtel***

Jour 4 : Refuge Locatelli et le tour des tour des Tre Cimes

Le départ de cet itinéraire se fait à quelques encablures de votre hôtel.

Certaines randonnées laissent des souvenirs impérissables et vous marquent pour longtemps. Le tour de Tre Cime en fait clairement partie !

Randonner sous les Tre Cime est une expérience à vivre au moins une fois dans sa vie. Vous ne regardez plus les montagnes, ce sont elles qui vous observent et vous écrasent de leur hauteur.

La Vie Sauvage vous propose "une boucle rapprochée" du massif, la terrasse du refuge Locatelli offrira une pause photo inratable !

Vous vous ne serez jamais bien seuls sur ces sentiers ! Partir tôt sera de bon augure pour profiter au maximum de ce site d'exception !

HEURES DE MARCHÉ : 4h

DÉNIVELÉ + : 430 m

DÉNIVELÉ - : 430 m

TYPE D'HEBERGEMENT : en hôtel***

Jour 5 : Les Cinq Torri

Un autre des incontournables de cette belle région des Dolomites, que vous aurez déjà pu observer du haut du Lagazoi ou tout simplement depuis Cortina : les Cinq Torri... Ces 5 tours emblématiques, théâtre des conflits entre les troupes italiennes et austro-hongroises pendant la Première Guerre mondiale (tranchées, baraquements...), méritent que nous nous en approchions au plus près.

Plusieurs variantes à nouveau proposés par La Vie Sauvage vous permettront d'étoffer cette journée, le passage par le magnifique lac de Limides vous offrira une pause rafraîchissante et relaxante !

HEURES DE MARCHÉ : 4h00

DÉNIVELÉ + : 420 m (100 m avec accès téléphérique)

DÉNIVELÉ - : 420 m

TYPE D'HEBERGEMENT : en hôtel***

Jour 6 : Lago di Braies

Dans la série des belles balades dans les Dolomites, le Lago di Braies, est un incontournable ! Très facile, il est un sentier de randonnée pittoresque autour de l'un des plus beaux lacs des Dolomites. Carte postale incontournable, il offre de nombreuses possibilités pour les amateurs de photographie.

Idéale escapade pour votre jour de départ ou arrivée, ou bien par journée de temps moyen !

HEURES DE MARCHÉ : 2h00

DÉNIVELÉ + : 100 m

DÉNIVELÉ - : 100 m

Votre programme de 6 jours peut être modulé, vous pouvez rajouter ou enlever une journée (nous consulter).

Vous disposerez d'un topoguide numérique à télécharger sur votre smartphone, sur certaines journées, vous disposerez d'autres possibilités de balades non décrites sur ce programme, d'un niveau différent pour satisfaire ceux qui en veulent plus ou moins !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le J1, en fin d'après-midi, à votre hôtel.

Accès :

L'accès aux différentes randonnées sera bien plus aisé si vous disposez d'un véhicule sur place (parkings souvent payants au départ des itinéraires).

En voiture :

Composez votre itinéraire avec votre application favorite... prenez soin de vérifier tous les critères, la traversée de la chaîne alpine par des tunnels parfois très cher peut être évitée par quelques kilomètres supplémentaires.

Garer sa voiture :

Possibilité de garer sa voiture pour la semaine devant l'hôtel.

En avion depuis la France :

Depuis Nantes : Vol direct Volotéa

Depuis Marseille : Vol direct Ryanair

Depuis Lyon : Vol direct Easyjet

Depuis Paris : Vol direct Air France

Depuis l'aéroport de Venise, navette pour Cortina d'Ampezzo :

Bus Cortina Express (environ 2h de trajet) : pour connaître les horaires des bus, consultez : [horaire de bus.](#)

Transfert autour de Cortina d'Ampezzo :

Bus DolomitiBus n°31/33 : pour connaître les horaires des bus, consultez [horaires de bus.](#)

En train :

L'accès en train est très long, 1 ou 2 correspondances seront nécessaires... comptez une bonne journée de trajet. Le train de nuit paraît être une bonne solution, il transite par l'Allemagne.

Se renseigner sur les horaires et les billets :

- La SNCF : 36 35 ou connectez-vous sur [SNCF](#)

Depuis l'aéroport de Venise, navette pour Cortina d'Ampezzo :

Bus Cortina Express (environ 2h de trajet) : pour connaître les horaires des bus, consultez : [horaire de bus.](#)

Transfert autour de Cortina d'Ampezzo :

Bus DolomitiBus n°31/33 : pour connaître les horaires des bus, consultez [horaires de bus.](#)

DISPERSION

Le J6 après le petit-déjeuner

NIVEAU

Facile :

Dénivelé de 50 m à 500 m par jour.

Sentier confortables, plusieurs ascensions pourront se faire par téléphérique (à votre charge), ce qui rend bien plus accessibles les magnifiques panoramas des Dolomites.

HEBERGEMENT

Hôtel 3* situé à 1550 m d'altitude à Pocol, aux portes du Parc Naturel des Dolomites. Les chambres disposent de salle de bain privatives avec sèche-cheveux, et d'une télévision. Le wifi est accessible dans l'hébergement. Le petit-déjeuner et le dîner sont servis dans le restaurant de l'hôtel.

Animaux domestiques accepté avec supplément.

En cas d'indisponibilité, vous pourrez être hébergé dans un autre hôtel de la vallée de catégorie équivalente.

Le prix du séjour est calculé sur la base de l'hébergement en chambre standard, un supplément pourra vous être appliqué en cas de disponibilité uniquement en catégorie supérieure.

TRANSFERTS INTERNES

Avec votre véhicule.

ou

En bus (Dolomitibus basé sur la distance du transfert environ 5€) et téléphériques ne sont pas compris dans le prix.

Si vous souhaitez prendre le téléphérique plusieurs fois dans la semaine, il peut être intéressant d'acheter la carte Hiking up ! Points Value Card (pour plus de [renseignements](#)) ou [Hiking Pass Cortina](#).

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez qu'un petit sac avec vos affaires de la journée. Vous êtes en séjour en étoile : pas de bagages à transporter, vous marchez léger !

GROUPE

A partir de 2 personnes.

ENCADREMENT

Pas de guide 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

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 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
- 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

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 (1.5 l de préférence)
- 1 lampe frontale
- 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 (existe en 4 tailles)
- Boules Quiès (facultatif)
- Papier toilette - crème solaire + stick à lèvres.

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

- L'hébergement en hôtel*** en nuit + petit-déjeuner ou en demi-pension selon la formule choisie,

- Les documents de voyages,
- 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 transferts en bus ou en voiture,
- Les télésièges ou téléphériques,
- Les dîners si vous n'avez pas pris l'option en demi-pension,
- Les déjeuners,
- Les boissons et les visites de sites.