

Les balcons du Val Maira en VTT

Le Val Maira, cette vallée si singulière coincé sur les contreforts de l'Ubaye est décidément un endroit à découvrir !

Appelé aussi "la Perle Occitane", le charme de ses villages, de ses Locanda, de sa gastronomie ont depuis longtemps convaincu les guides de la Vie Sauvage d'y emmener les cyclistes en quête de quiétude et de ressourcement !

Doté d'un extraordinaire réseau de chemins reliant chaque hameau entre eux, cette vallée est vraiment le terrain de jeux idéal pour les adeptes du vélo à assistance électrique.

Le circuit que nous vous proposons vous embarque sur les traces de ses "anciens" qui peuplaient les hameaux du Val Maira... Un patrimoine architectural unique, qu'aujourd'hui une poignée d'habitants tente de préserver, constituera des haltes culturelles bien agréables.

Le soir, nous avons sélectionné pour vous de charmantes Locanda, nichés dans ces villages suspendus.

Un circuit en vélo "tout terrain" à portée de cyclistes voulant s'essayer à la montagne et aux dénivelés !

PROGRAMME

Jour 1 : Les Sources du Maira

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, alternant route départementale, chemin forestier et petits muletiers. Prenez le temps d'égrener et de découvrir ces beaux petits villages à l'architecture préserver. Les sources du Maira, véritables résurgences seront l'occasion de pause rafraichissante.

HEURES DE VTT : 6h

DISTANCE : 47 km

DÉNIVELÉ + : 1300 m

DÉNIVELÉ - : 1300 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou en locanda

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 2 : L'alpage de Gardettaet le Col Eselchie

Une longue boucle sur route large et confortable, asphalté dans la montée, chemin muletier large en descente. Des panoramas à couper le souffle, une descente en alpage qui vous émerveillera.

La succession de col qui forme cette étape vous ouvre des points de vue et des paysages bien différents d'une vallée à l'autre... Au col d'Eselchie, une pause gourmande et rafraichissante au refuge sera bien méritée avant de dévaler les prairies verdoyantes.

HEURES DE VTT : 6h

DISTANCE : 43 km

DÉNIVELÉ + : 1600 m

DÉNIVELÉ - : 1600 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou en locanda

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : Les Grange Tibert

Au départ de Marmora, vous rejoignez la route principale d'accès au Val Maira pour vous enfoncer ensuite dans la vallée secrète de Celle Di Macra.

Caractérisé par ses grappes de hameaux suspendu, vous serez séduits par la richesse architecturale de cette vallée, qui, en s'ouvrant, dévoile une histoire pastorale dans laquelle la vie des alpagistes reste bien présente.

Une halte à midi à Celle pourra être l'occasion d'une petite recharge !

L'après-midi, vous pouvez grimper jusqu'au Grange Tibert, au quasi-terminus de cette vallée profonde. Redescente par le même chemin jusqu'à Celle.

HEURES DE VTT : 5h30

DISTANCE : 43 km

DÉNIVELÉ + : 1700 m

DÉNIVELÉ - : 1700 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou en locanda

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 4 : Celle - San Damiano di Macra - Alberti

De Celle, tout en balcon, vous partez sur une piste large montante pour rejoindre la partie Sud-Est de notre circuit.

Descente au fond de la vallée du Maira pour changer de versant et grimper dans les hameaux isolés de San Damiano... Une journée un peu plus tranquille !

HEURES DE VTT : 4h

DISTANCE : 31 km

DÉNIVELÉ + : 1000 m

DÉNIVELÉ - : 1000 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou en locanda

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 5 : Col Birone - La Strada dei Cannoni - Elva

Une étape splendide, toute en crête pour rejoindre le Col de Sampeyre par la fameuse Strada Dei Cannoni.

Ce cheminement large et spectaculaire, à cheval sur le Val Varaita et le Val Maira vous conduit vers l'un des villages les plus insolites de la vallée : Elva.

Cette bourgade perchée sur les contreforts du Pelvo d'Elva vous séduit par son patrimoine et son exposition plein sud.

HEURES DE VTT : 4h

DISTANCE : 30 km

DÉNIVELÉ + : 1100 m

DÉNIVELÉ - : 700 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte ou en locanda

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 6 : Elva - Les hameaux de Stroppio - Marmora

Dernière journée pour rejoindre Marmora par les petits hameaux de Stroppio. Ces bourgades suspendues sont spectaculaires, leurs clochers mériteront une halte « découverte » !

Vous rejoignez ainsi rapidement votre point de départ pour la fin de matinée.

HEURES DE VTT : 3h30

DISTANCE : 26 km

DÉNIVELÉ + : 860 m

DÉNIVELÉ - : 1280 m

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

A Marmora (adresse exacte sur votre feuille de route) avant 10h si vous souhaitez faire l'intégralité de la première journée.

DISPERSION

En fin de matinée le dernier jour

NIVEAU

Niveau facile.

Circuit de **vélo de montagne** facile, adapté aux pratiquants de "vélo à assistance électrique". La quasi-totalité du circuit se fait sur piste large ou chemin muletier de plus de 0,80m. Quelques passages sur sentiers (single) nécessiteront de descendre du vélo, mais cela reste à la marge.

Une bonne maîtrise de l'effort sera nécessaire pour absorber la totalité des kilomètres et du dénivelé. Une batterie supplémentaire sera confortable, la recharge est possible dans certaines auberges sur le circuit, si vous y prenez un casse-croute (recharge payante).

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.

Marmora : La Locanda Lou Pitavin chez Marco ; Locanda Ceaglio

Celle di Macra : Locanda Marman

San Damiano : Locanda

Elva : La locanda d'Elva

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

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'épicerie locales pour vos ravitaillements pique-nique. Les hébergements peuvent vous fournir un pique-nique mais pensez à le commander la veille.

TRANSFERTS INTERNES

Pas de transferts sur cet itinéraire.

PORTAGE DES BAGAGES

Avec transport des bagages : Vous portez seulement vos affaires pour la journée. 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 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 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 voyage,
- 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 point de départ,
- Les pique nique,
- La recharge de vos batteries,
- Les taxes de séjour.