



Fiche Technique

Découverte du Val Maira en raquette

Non loin de chez nous, juste de l'autre côté de notre frontière, s'étire une vallée très secrète : le Val Maira.

Cette contrée piémontaise des Alpes du Sud a su préserver son authenticité, ces traditions et surtout le caractère extraordinaire de ses villages perchés, fait de pierres, de mélèzes et de toit en lauze. C'est bien d'un joyau auquel nous vous proposons de partir à la découverte... Ici, pas de station de ski, pas de barre d'immeuble, pas de grosses infrastructures mais une nature intacte où mélèzes, chamois et autres lagopèdes sont rois.

Au départ d'un hébergement confortable en vallée, nous partirons raquette au pied dans ces alpages immaculés où contrastent le gris soutenu des bergeries d'alpages et des falaises abruptes qui entourent ce magnifique Val Maira.

Le soir, les odeurs d'antipasti viendront vous réveiller les papilles... Dans ces hautes vallées, on sait diner.

Une autre vallée de nos Alpes du Sud qu'il est urgent de découvrir l'hiver.

PROGRAMME

Dimanche :

Accueil à Montdauphin-Guillestre – transfert à la frontière Franco-Italienne

Nous vous donnons rendez vous dimanche matin à 9h devant la gare SNCF de Guillestre - Montdauphin.

Votre guide vous prendra en charge avec un minibus pour vous rendre dans la haute vallée de l'Ubaye, à la frontière avec le Val Maira, pour "chatouiller" le versant français de ce petit territoire (et puis ça coupera le trajet en deux !).

Au départ du Col de Larche, nous remonterons le Vallon d'Oronaye et ses lacs perchés (gelés en hiver) pour rejoindre si possible la frontière.

550 m A/R

5h de marche

Nuit à l'auberge

Descente par le même chemin jusqu'au col, où nous reprendrons le bus pour rejoindre le Val Maira (encore 1h30 de route !).

Installation à votre auberge, dîner et nuit.

Lundi :

Le vallon de Chiappera

Au départ d'un village niché au creux de la montagne et surplombé par une imposante tour de calcaire, refuge pour chamois, aigle et gypaète, notre itinéraire débute dans une ambiance étonnamment calme et apaisante au bord d'une rivière qui serpente langoureusement.

Mais rapidement la pente se redresse, les montagnes se rapprochent et nous voilà dans un décor très alpin.

Après un dernier effort pour franchir un verrou glacière nous retrouvons la rivière qui s'attarde en méandre autour des saules et au milieu de dunes blanches.

Ce désert de neige abrite quelques chalets d'alpage endormis pour un long hiver mais qui se réveilleront dès l'arrivée du printemps.

Le retour se fait sous le regard sombre mais bienveillant d'une immense falaise qui semble protéger le village.

5h30 de marche

650 m de dénivelé

Mardi :

Le lago Nero

Le départ de cette journée ce fait au bout de la Vallée de Preit, une petite vallée attenante au Val Maira. Ici aussi, le nombre d'habitations, dans des lieux aussi improbables que ces vallées haut perchées, laisse songeur. Ces villages ont semblé s'être figés dans une autre époque, dans un autre temps.

L'itinéraire nous permet de gagner de l'altitude tout en douceur en suivant un sentier qui va cahin-caha vers les alpages. Puis nous passons entre deux falaises qui gardent l'entrée du vallon qui nous amène au Lago Nero.

Si le secteur est tout en rondeur il n'en va pas de même pour la Rocca Meja, imposant éperon dolomitique qui semble nous indiquer le soleil de midi. Alors que de l'autre côté trône fièrement le Monte Viso, très sûr de lui avec ses 3841m, qui sait que personne dans le secteur ne lui volera la palme du plus haut sommet.

Le retour se fait par un autre chemin sur un autre versant en passant par d'autres chalets d'alpages, témoignant là encore de l'inlassable et surprenante volonté d'aménager la montagne.

5h30 de marche
750 m de dénivelé

Mercredi :

Col du mont Festa

Sur un versant baigné par le soleil de nombreux petits hameaux ont poussés, la terre étant bonne et les points d'eau nombreux. L'activité humaine a fleuri au printemps de cette vallée calme et paisible.

Aujourd'hui encore, alors que l'endroit semble endormi pour toujours quelques irréductibles sèment leurs graines et perpétuent l'activité agropastorale de leurs ancêtres.

Notre itinéraire du jour nous permet d'évoluer dans une très belle forêt de mélèze habitée par les pics, chevreuils et cerfs. Le col du Mont Festa nous permet de nous situer dans l'immensité de la chaîne Alpine

Le retour est aussi tranquille que la montée et nous amène vers d'autres hameaux fait de pierre et de charpente en mélèze toujours aussi bien conservés.

6h de marche
600 m de dénivelé

Jeudi :

Mont Ciarbonet

Au départ de Sarreto une piste nous monte jusqu'au camping, lieu de villégiature des Turinois, puis nous progressons rapidement sur un sentier bordé de sapin et d'épicéa. Là encore les nombreux indices de présence de la faune nous indique que le secteur est particulièrement giboyeux. Puis les mélèzes s'impose au fur et à mesure de notre ascension, la forêt s'éclaircit et laisse apparaître le paysage environnant fait de falaises et de sommets qui culminent aux environs de 3000m. Encore un effort pour arriver au col Ciarbonet et apprécier la vue notamment sur le secteur des aiguilles de Chambeyron, parmi les plus haut sommet de la haute Ubaye toute proche.

Descente paisible dans le vallon sur un versant très dégagé qui nous permet de profiter d'un soleil souvent généreux dans les Alpes méridionales et d'une lumière de plus en plus rasante qui met en valeur la beauté de ce petit pays.

Dénivelé : 750 m
6h30 de marche

Nuit en gîte.

Vendredi :

le Mont Ciabert

Au départ de Chialvetta, une vallée très alpine remonte en direction de la France. Notre itinéraire du jour va rapidement quitté ce cheminement qui permettait autrefois les échanges entre les deux pays, pour aller chercher des vallons plus secrets et boisés qui offraient jadis de la belle herbe aux troupeaux d'ovins et de bovins du secteur.

Après une pause bien méritée au niveau d'un chalet d'alpage nous repartons à la conquête d'un des sommets des environs, la pente augmente au fur et à mesure de notre ascension tout en restant accessible à tous.

Arriver au sommet du mont Ciabert, la récompense est comme bien souvent à la hauteur de notre effort, parmi tant d'autre le géant Mont Viso dévoile son flan sud. Mais le regard porte bien plus loin en direction de la capital piémontaise, Turin, et son million d'habitant que l'on a bien du mal imaginé si proche tant ce Val Maira est resté sauvage est préservé de toute aménagement touristique.

Le retour pourra se faire en partie par un autre itinéraire un peu plus ludique avec quelques glissades en perspective.

5h30 de marche
650 m de dénivelé

Retour sur la gare de Montdauphin (3 h 30), nous serons à Montdauphin aux alentours de 19 h pour prendre le train de nuit (possibilité de nuit supplémentaire à Montdauphin à partir de 40 €).

NB : Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif.

La faible densité d'hébergement dans cette vallée reculée d'Italie peut entraîner une modification du lieu d'hébergement ou bien encore l'ordre des étapes.

Pour des raisons évidentes de sécurité, d'enneigement et de visibilité, le guide peut à tous moments modifier l'itinéraire ou interrompre le séjour d'un participant n'ayant pas le niveau requis pour sa propre sécurité et celle des autres, ou bien annuler le séjour pour cause de très mauvais temps. Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement sauf dans le dernier cas.

Au cours de la semaine, des petites séances d'initiation et de sensibilisation à la pratique de la raquette en milieu hivernal non sécurisé seront mises en place par votre accompagnateur.

Ce programme est réalisé en collaboration avec des partenaires.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

9h, gare SNCF de Montdauphin-Guillestre.

Pack "Train de Jour" :

Possibilité d'arriver la veille et d'être hébergé dans un gîte dans le Queyras, une navette vous ai proposé vers 18h45 depuis la gare pour arriver jusqu'au gîte. Vous serez conduit le lendemain, directement au départ de la randonnée avec le reste du groupe.

Prix du pack : 45€

Comprenant le transfert depuis la gare jusqu'à votre gîte dans le Queyras, l'hébergement en demi pension (repas du soir, nuit et petit déjeuner) en chambre à partager. Possibilité de chambres particulière, supplément de 15€ par personne.

DISPERSION

Vers 19h30, gare SNCF de Montdauphin-Guillestre.

NIVEAU

Moyen

5h de marche par jour,

Entre 600 et 750m de dénivelé quotidien

jusqu'à 12km de marche

HEBERGEMENT

L'hébergement se fera en chambre de 4 a 6 personnes, en auberge traditionnelle. Possibilité de chambre a deux (en fonction des disponibilités) supplément de 120€ pour la semaine par personne.

- Nourriture

Petits déjeuners et diner pris dans les hébergement.

Repas piémontais traditionnels, le Val Maira est une région réputée pour sa gastronomie occitane... un vrai régal !

Les pique nique sont préparé par votre accompagnateur.

TRANSFERTS INTERNES

Ils sont réalisés avec un minibus.

Peut de transfert sur place, mais l'accès au Val Maira nécessite plus de 3h de route.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous retrouvez votre sac chaque soir.

1 - Le sac à dos :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 40 litres environ permettant d'accrocher les raquettes, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée.

2 - Le grand sac de voyage souple :

Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par des véhicules

GROUPE

De 5 à 14 participants

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne brevet d'état

MATERIEL FOURNI

- Raquettes modernes, légères et très maniables
- Bâtons télescopiques
- Trousse de premiers soins
- Matériel de sécurité individuel (ARVA) et collectif (pelles, sondes)

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements

- Chaussettes de laine chaudes. Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax ou de laine.
- Guêtres.
- Chaussures de randonnée montantes et imperméables adaptées aux raquettes.
- Chaussures détente pour le soir (tennis) et après skis.
- Pantalon ou salopette de montagne ou de ski imperméable.
- Un collant thermique type Carline.
- Tee-shirt ou sous vêtements chauds et respirant. Évitez le coton, très long à sécher, préférez les matières synthétiques type nylon (polypropène).
- Pull-over chaud ou fourrure polaire.
- Veste style Gore-tex.
- Bonnet chaud et cagoule en soie ou polaire.
- Paire de moufles et gants en soie ou polaire (à utiliser sous les moufles).
- Paire de moufles de rechange ou gants.
- Tenue d'intérieur pour les étapes.

Équipement

- Une protection solaire efficace (lunettes filtrantes et crème protectrice) à mettre - impérativement dans le sac à dos.
- Tampon « Ear » contre les ronflements.
- Boules Quiès.
- Nécessaire de toilette léger.
- Du papier hygiénique et des mouchoirs.
- Serviette de bain.
- Un sac à viande (pour la nuit en refuge).
- Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.
- Gourde isotherme (1 litre minimum).
- Lampe de poche.
- Un couteau, une cuillère, une boîte étanche type tuperweare de 300ml.

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...)

Pharmacie collective

Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

LE PRIX COMPREND

Le transport des bagages, l'encadrement, le prêt des raquettes, bâtons, matériel de sécurité, l'hébergement en pension complète sauf les boissons.

NB : Un des participants peut être amené, de manière volontaire et sous réserve de permis B, à conduire un des véhicules de l'organisation sur place afin de compléter la capacité de transport entre les différentes liaisons.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous,

Les assurances,

Les frais d'inscription,

Les boissons,

Vos dépenses,

Prévoir un budget pour vos boissons et achats personnels,

Votre équipement.

