VAL MAIRA, LE PIÉMONT ITALIEN EN RAQUETTE

Circuit accompagné en petit groupe
Séjour en itinérant - 6 jours / 5 nuits

Mise à jour : 19/09/2024

Juste de l'autre côté de notre frontière, niché dans les Alpes italiennes, se trouve un véritable écrin de nature préservée : le Val Maira. Cette vallée discrète du Piémont est restée à l'écart du tourisme de masse et a su conserver son authenticité. Ici, pas de grandes stations de ski, ni de complexes modernes envahissants. Le paysage est intact, sauvage, dominé par des forêts de mélèzes, des villages perchés en pierre et les crêtes des montagnes qui semblent toucher le ciel. Partir en raquettes dans cette vallée, c'est s'offrir une parenthèse hors du temps. Chaque jour, vous partirez à la découverte des alpages enneigés, où la blancheur immaculée de la neige contraste avec le gris des vieilles bergeries et les falaises abruptes qui encerclent la vallée. Le silence règne, seulement rompu par le bruit de vos pas dans la neige ou, avec un peu de chance, par l'apparition furtive d'un chamois ou d'un lagopède. Le paysage est grandiose, apaisant, presque irréel par sa tranquillité. Loin de l'agitation, cette escapade vous invite à profiter pleinement de la beauté naturelle du Val Maira. Et après une belle journée de marche dans la neige, quoi de mieux que de retrouver le confort d'un hébergement chaleureux en fond de vallée ? Là, l'atmosphère est empreinte de simplicité et de convivialité. Mais ce qui rend l'expérience encore plus spéciale, c'est la découverte de la gastronomie locale. Dans cette région du Piémont, les traditions culinaires sont encore bien vivantes. Les repas, souvent riches en saveurs, sont un véritable hommage aux produits locaux. Des antipasti généreux aux fromages montagnards en passant par la polenta ou les raviolis faits maison, chaque plat est un voyage gustatif à part entière. Le Val Maira, ce n'est pas seulement un cadre naturel spectaculaire. C'est aussi une vallée chargée d'histoire et de traditions. Les villages que vous traverserez, avec leurs ruelles pavées et leurs maisons en pierre, sont témoins d'un mode de vie montagnard qui a traversé les siècles. Les habitants, fiers de leur héritage, ont à cœur de le partager avec les visiteurs de passage. L'accueil y est sincère, authentique, et contribue à cette atmosphère si particulière du Val Maira, où l'on se sent vite comme chez soi. Ainsi, si vous aspirez à une expérience

hors des sentiers battus, loin des foules et en harmonie avec la nature, le Val Maira en hiver est une destination à ne pas manquer. C'est un endroit où l'on se reconnecte à l'essentiel, où l'on prend le temps de savourer chaque instant, que ce soit en cheminant dans les alpages enneigés ou autour d'un bon repas partagé. Vous repartirez avec des souvenirs précieux de cette nature intacte et de cette hospitalité montagnarde, et peut-être même l'envie irrésistible de revenir explorer encore un peu plus cette vallée secrète des Alpes italiennes.

L'ETAT D'ESPRITCANOPEE:
vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous. Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à nos yeux, les référents de leur territoire. Mais aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles. Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.
... bienvenue chez Canopée Voyages

PROGRAMME

Jour 1:
Accueil à Montdauphin-Guillestre - transfert à la frontière Franco-Italienne. Nous vous donnons rendez-vous dimanche matin à 9h30 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 Maïra, 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. Retour, par le même chemin, jusqu'au col, où nous reprendrons le bus pour rejoindre le Val Maïra (encore 1h30 de route !).

5h de marche. D+ 490m / D- 490m

Jour 2:
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 réveillerons 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. D+ 650m / D- 650m

Jour 3:
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 sont semble-t-il restéfigés 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 indiqué 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. D+ 600m / D- 600m

Jours 4:
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 fleuris au printemps de cette vallée calme et paisible.
Aujourd'hui encore, alors que l'endroit semble endormis 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. D+ 600m / D- 600m

Jours 5:
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 paysageenvironnent 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.

6h30 de marche. D+ 750m / D- 750m

Jours 6:
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 flanc 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.
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)

5h30 de marche. D+ 650m / D- 650m

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous à 9h30 à la gare SNCF de Montdauphin-Guillestre. Possibilité d'arriver la veille par le train de jour et d'être hébergé sur place à la gare:

- l'hôtel Lacour (à partir de 60€ la chambre), réservation : https://hotellacour.com/
- l'auberged'Eygliers (à partir de 66€ la chambre), réservation : https://www.aubergeeygliers.com/
- chalet Vie Sauvage, réservation : 04 92 46 71 72.

Nous serons ravis de vous accueillir à notre « camp de base » dans le Queyras (30km), (demi pension en chambre à partager à partir de 55€/personne). Il faudra prendre la navette Zou (moins de 3€) sous le panneau Queyras jusqu'à la gare routière de Ville Vieille puis nous appeler au 04 92 46 71 72 pour que nous venions vous chercher.
Le lendemain vous partirez directement du chalet avec votre accompagnateur qui sera venu chercher les équipements.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:
Gare de Montdauphin-Guillestre.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE:
Gare de Montdauphin-Guillestre.
Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites : www.viamichelin.fr www.mappy.fr.
Attention : les cols de l'Izoard, Agnel et Galibier sont fermés l'hiver. Certains sites ou GPS prévoient de vous y faire passer, mais l'accès y est complètement impossible. De même, ne pas prendre les options par le tunnel du Fréjus et Oulx qui sont beaucoup plus longues et très coûteuses. Renseignez-vous sur l'état de la route du col au 04 92 24 44 44 (répondeur).

SI VOUS VENEZ EN AVION: non concerné

DISPERSION

Vers 19h30 à la gare SNCF de Montdauphin-Guillestre.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- pièce d'identité en cours de validité durant tout le voyage.
- dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- carte vitale.

NIVEAU

2/5 - Niveau Modéré
Ces randonnées s'adressent à des randonneurs en bonne condition physique, sans être des sportifs aguerris. Les étapes durent entre 4 et 6 heures par jour, avec un dénivelé compris entre 300 et 750

mètres. Les chemins peuvent comporter quelques passages plus techniques ou escarpés, mais restent accessibles à toute personne habituée à marcher régulièrement.
NB: Lors de la pratique des séjours en hiver en raquettes ne pas oublier que le froid est un facteur supplémentaire de difficulté.

HEBERGEMENT

Vous serez hébergé dans la « locanda Ceaglio » au coeur d'un petit village dans la haute vallée du Val Maira
Un petit hameau typique italien, transformé en hôtel pour vous. Vous serez accueilli par Fulvia et Alberto dans ce petit village tout confort. Tous les espaces ont été rénové en gardant le charme de l'architecture locale (pierre; bois…). Vous serez logé en chambre de 2 avec sanitaires privatifs. Exceptionnellement en chambre mixte ou en chambre de 3.
Un sauna est à votre disposition et compris dans le prix de votre circuit. Un local à matériel vaste pour déposer et faire sécher vos effets.

REPAS:

Outre les paysages somptueux, le Val Maira vous surprendra par la qualité de sa table... Des repas copieux, une cuisine soignée aux bonnes odeurs d'antipasti, que de bons produits de la vallée pour vous régaler les papilles et vous "requinquer" après une magnifique journée d'activité.
Au petit déjeuner, un buffet varié vous donnera toute la vigueur nécessaire pour profiter au mieux de vos activités dans la neige.
Les pique-nique sont préparé par votre accompagnateur, les vivres de course sont fournis, il profitera de vos retour de randonnées pour glaner la tome ou la charcuterie locale.

TRANSFERTS INTERNES

Transferts en minibus compris dans votre séjour.
Peu de transfert sur place, mais l'accès au Val Maira nécessite plus de 3h de route.
IMPORTANT : un des participants pourra être amené à conduire un des véhicules de l'organisation pour compléter les déplacements du groupe.

PORTAGE DES BAGAGES

Durant la journée vous transportez vos affaires personnelles de la journée et le partage du pique-nique. prévoir un sac à dos de randonnée de 30L environ muni d'une ceinture ventrale.

VOS BAGAGES:

- 1 sac de voyage souple ou valise rigide pour contenir les affaires.
- 1 sac à dos de 35 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.

GROUPE

De 5 à 14 voyageurs.

ENCADREMENT

- Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, connaissant parfaitement le massif. Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- être disponible et à votre écoute.

MATERIEL FOURNI

- détecteur de victime d'Avalanche(DVA)
- pelle, sonde
- une paire de raquettes/ ou petits crampons métalliques en cas de manque de neige
- bâtons télescopiques

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

POUR LA RANDONNEE:

- pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :
- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.
- en marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.
- prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine (les sous-vêtements en laine mérinos sont confortables et génèrent peu de mauvaises odeurs), la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire. Eviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chauds et encombrants.
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard ou tour de cou.
- 1 bonnet.
- 1 paire de moufles avec éventuellement des gants en soie et une paire de gants
- supplémentaire.
- t-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet).
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée montantes tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles

inutilisées depuis longtemps. Proscrire absolument les bottes et après-skis, ainsi que les chaussures de trail.
- 1 paire de guêtres.
- des sous-vêtements.
- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale et permettant d'accrocher les raquettes.
- un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- papier toilette + 1 briquet pour le brûler.
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Anti-diarrhéique et antiseptique intestinal, Anti-sapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), 1 stick à lèvre…

POUR LES PIQUE-NIQUES:
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (1,5 litre minimum).
- 1 couteau de poche type Opinel.
- boite plastique hermétique (contenance 0,5 l minimum) + gobelet + couverts.

POUR L'ETAPE:
- 1 pantalon confortable.
- 1 paire de chaussures de détente légères.
- nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 frontale ou lampe de poche.

et puis... une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

LE PRIX COMPREND
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne connaissant la région
- l'hébergement en pension complète du pique-nique du J1 au pique-nique du J6 (vin et boissons non compris) sur la base d'une chambre triple
- Le matériel nécessaire à la pratique de la randonnée en raquettes
- les taxes de séjour
- les transferts prévus au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS
- **le trajet ALLER / RETOUR de votre domicile au lieu de rendez-vous**
- **les boissons dans et en dehors des hébergements**
- **les dépenses personnelles**
- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). Responsabilité civile obligatoire.**