



HIVER 2024-2025

VAL MAIRA, LE PIEMONTE ITALIEN EN SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE

Randonnée accompagnée en ski de randonnée nordique
6 jours, 5 nuits, 5 jours de ski de randonnée nordique

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, ses traditions et surtout le caractère extraordinaire de ses **villages perchés**, fait de pierre, de mélèze et de toit en lauze. C'est bien d'un joyau duquel nous vous proposons de partir à la découverte... Ici, pas de station de ski, pas de barre d'immeubles, 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 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...

Les activités de randonnée sont les seules à régner dans ce petit pays, la rando nordique est sans doute la mieux adaptée pour explorer de manière ludique ces toutes **petites vallées reculées**.

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

PROGRAMME

Jour 1 :

Accueil

Accueil dans la journée à Prats-Hauts dans le Queyras, où vous passerez la nuit.

Présentation du séjour par votre moniteur puis essayage du matériel. Nous disposons de notre propre parc de matériel de ski de randonnée nordique afin d'être bien chaussé durant le séjour.

Le soir, lors du pot d'accueil, nous vous présenterons le déroulement de votre séjour, nous passerons ensuite à table pour le dîner, servi à 19h.

Hébergement : En chalet

Jour 2 :

Vallon d'Orrenaye - Val Maïra

Au départ du col de Larche, nous remonterons le vallon d'Orrenaye et ses lacs perchés (gelés en hiver) pour rejoindre si possible la frontière. Dans ce vallon très nordique, nous en profiterons pour reprendre quelques notions de base de la randonnée nordique.

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

Installation à l'hôtel pour 4 nuits.

Distances - Dénivelée - Temps de ski - Technique

Dénivelée + : 550 m

Dénivelée - : 550 m

Hébergement : hôtel ***

Jour 3 :

Vallée de Marmora - Cima Chiggia

Petit transfert jusqu'à l'imposante église paroissiale de San Massimo. Nous remontons en suivant une piste à profil nordique, bois et alpages pour atteindre la vaste croupe de Côte Chiggia. Par une large crête au panorama impressionnant, nous rejoindrons le col Interssile avant de redescendre à notre véhicule par un itinéraire différent de l'aller.

Distances - Dénivelée - Temps de ski - Technique

Dénivelée + : 650 m

Dénivelée - : 650 m

Hébergement : hôtel ***

Jour 4 :

Lausetto - Le Monte Capel

Court transfert pour rejoindre le hameau de Lausetto.

Nous chausserons les skis pour une montée sur de larges chemins muletiers avant d'arriver au Monte Capel (2 363 m).

Ce sommet panoramique offre une vue presque complète sur le Val Maira et les différentes vallées que nous aurons explorées.

Distances - Dénivelée - Temps de ski - Technique

Dénivelée + : 700 m
Dénivelée - : 700 m
Hébergement : hôtel ***

Jour 5 :

Chiappera et le vallon Maurin

Chiappera dernier hameau le plus élevé du Val Maira, un des passages les plus faciles pour rejoindre nos vallées de la Haute Ubaye (mais en skis !)

Remontée de la vallée de Maurin jusqu'au col du même nom faisant frontière avec la France (col Mary).

Dans sa première partie cette randonnée est dominée par l'imposante crête du Castello, puis la deuxième partie s'étale dans de vastes pâturages pour finir dans un vallon plus étroit jusqu'au col.

Retour très nordique jusqu'au torrent de Maira avec la cascade de Stroppia qui dominera cette belle descente. Visite du village de Chiappera où la dégustation d'une bonne bière italienne s'impose (avec modération).

Distances - Dénivelée - Temps de ski - Technique

Dénivelée + : 800 m
Dénivelée - : 800 m
Hébergement : hôtel ***

Jour 6 :

Vendredi : Chialvetta - Colle della Gardetta

Nous quittons notre auberge pour Chialvetta village typique et renommé du Val maria. Après avoir dépassé les hameaux de Pratorotondo et de Viviere, nous remontons le long du torrent Giperà jusqu'au fond du vallon d'Unerzio, en direction du col de la Gardetta, point de passage vers le vallon de Preit. Magnifique panorama sur les massifs environnants.

Retour à Chialvetta puis transfère à la gare de Montdauphin.

Possibilité de vous réserver une nuit supplémentaire à Montdauphin.

Distances - Dénivelée - Temps de ski - Technique

Dénivelée + : 700 m
Dénivelée - : 700 m

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif. 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, de petites séances d'initiation et de sensibilisation à la pratique du ski de randonnée en milieu hivernal non sécurisé seront mises en place par votre accompagnateur.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

A l'hébergement entre 16h30 et 19h.

Arrivée en train

Train de nuit :

Ligne de Paris (gare Austerlitz) à Montdauphin-Guillestre, circule tous les jours de l'année (l'affichage des trains est parfois tardif : souvent dans les 3 semaines avant le départ).

De la "Gare de Montdauphin-Guillestre" à Ville-Vieille correspondance avec des navettes régulières "Zou ma région sud" (<https://zou.maregionsud.fr>), nous viendrons avec une navette privative à l'arrêt "Ville-Vieille - Gare routière" pour vous transférer à votre hébergement.

Train de jour de Paris à Montdauphin :

Ligne TGV de Paris (gare de Lyon) à Valence puis ligne TER de Valence à Montdauphin-Guillestre. Une navette vient vous chercher à la gare SNCF de Montdauphin-Guillestre à 18h30, réservation obligatoire lors de votre inscription.

Arrivée en voiture

Vous pourrez laisser votre voiture à la gare SNCF de Montdauphin Guillestre sur la parking gratuit (non gardé).

Puis bénéficier de la navette de l'hébergement qui vous récupéra à 18h30 devant la gare SNCF de Montdauphin-Guillestre.

DISPERSION

Vers 20 h, gare SNCF de Montdauphin-Guillestre.

NIVEAU

Niveau physique 3 sur 5

Niveau technique 3 sur 5

5 heures de ski par jour

Entre 600 et 850 m de dénivelée quotidienne

Jusqu'à 15 km de ski

HEBERGEMENT

Vous serez hébergé dans un hôtel *** au coeur d'un petit village de 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...).

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.

Chambre :

Vous serez logé en chambre de 2 avec sanitaires privatifs.

Exceptionnellement en chambre mixte ou en chambre de 3.

Supplément chambre single : 190 € pour 5 nuits.

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-niques sont préparés par votre accompagnateur, les vivres de course sont fournis, il profitera de vos retours de randonnées pour glaner la tome ou la charcuterie locale.

TRANSFERTS INTERNES

Ils sont réalisés avec un minibus. Un des participants peut être amené à conduire un des véhicules de l'organisation.

Peu de transfert sur place, mais l'accès au Val Maira nécessite 3 h 30 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, 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 12 personnes

ENCADREMENT

Moniteur de ski de randonnée nordique brevet d'État

MATERIEL FOURNI

- Ski de randonnée nordique type Norme 75, large, facile à skier, de dernière génération
- Chaussures Type Garmont ou Scott excursion
- Peau de phoque pour la montée
- 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
- 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
- Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie
- Gourde isotherme (1 litre minimum), une cuillère, un couteau et une boîte étanche de 300 ml environ
- Lampe de poche

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.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Supplément chambre single : 190 € pour la semaine.

LE PRIX COMPREND

- Le transport des bagages
- L'encadrement
- Le prêt des skis, chaussures, bâtons, matériel de sécurité
- L'hébergement en pension complète sauf les boissons

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Les boissons
- Votre équipement
- Les dépenses personnelles

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

QU'EST CE QUE LE SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE ?

Historique

C'est la version actuelle du ski tel qu'il a été inventé et pratiqué dès la préhistoire par les peuples nordiques : c'est un moyen pratique et efficace pour se déplacer dans des espaces naturels enneigés.

Matériel

Les skis de randonnée nordique ont une largeur et une cambrure intermédiaires entre ceux des skis de fond et des skis alpins, ils sont munis de carres et d'un système anti-recul (écailles ou fart de retenu), parfois complété par des peaux de phoques. Chaussures et fixations laissent le talon libre et permettent la flexion naturelle du pied.

Lieu de pratique

Le ski de randonnée nordique se pratique dans des espaces naturels non aménagés sur des terrains enneigés à pente faible ou moyenne.

Technique

En ski de randonnée nordique on peut faire appel à toutes les techniques de progression à ski, empruntées aux répertoires habituels du ski de fond, du télémark, du ski de randonnée et du ski alpin.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LE SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE ET LE SKI DE FOND ?

Le ski de randonnée nordique est le ski nordique original, le ski de fond en est une spécialisation adaptée aux parcours à faible pente sur des pistes tracées, apparue avec les courses de distance et le

damage des pistes.

Par rapport au matériel de ski de fond, les skis de randonnées nordiques sont plus larges pour avoir de la portance en neige profonde, munis de carres pour être dirigés en descente et plus courts pour être maniables en tous terrains. Les chaussures sont plus rigides pour donner un meilleur contrôle en devers et en descente et peuvent être utilisées pour marcher à pieds sur des parcours déneigés.

Le ski de randonnée nordique se pratique en dehors des pistes aménagées pour le ski de fond, un parcours de randonnée nordique peut comporter des passages beaucoup plus raides que ceux normalement rencontrés sur une piste de ski de fond mais moins accidentés que le ski alpin. Alors que le principe du ski de randonnée alpin est de monter jusqu'à un but élevé et de redescendre, en évitant les passages plats qui sont peu efficaces en termes de dénivelée, le principe du ski de randonnée nordique est de réaliser un parcours linéaire qui peut comporter une alternance et une répétition de plat, de montée et de descente. Pentes et contre-pentes s'enchaînent en continuité.

Outre les techniques du ski de fond « classique » (pas alternatif), le ski de randonnée nordique utilise des techniques appartenant au répertoire du télémark et du ski alpin pour la progression et la descente en tous terrains et toutes neiges.

Pour connaître les prévisions météorologiques, consultez les différents sites Internet :

- www.meteoconsult.fr
- www.meteo.fr
- www.lachainemeteo.com

Vous pouvez aussi appeler le 0 892 68 02 + le numéro de département ou le 0 892 68 32 50 pour une prévision à 10 jours.

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

Nos conditions générales de vente complètes sont disponibles sur notre site Internet www.arcanson.com/reservations-annulations-cgv/ ou sur simple demande.

Nous vous rappelons que tout achat d'un séjour implique leur acceptation.

Vous trouverez ci-dessous les informations clés concernant les modalités d'inscription, d'annulation et les assurances.

INSCRIPTION

Quand réserver ?

Le plus tôt possible, car ainsi vous augmentez les chances de départ de votre séjour et de la disponibilité de vos critères d'hébergement.

Un séjour est assuré lorsqu'il y a suffisamment d'inscrits pour que le départ soit confirmé.

Conformément à la loi, nous prenons une décision définitive :

- 20 jours avant le départ pour un séjour dont la durée dépasse 6 jours
- 7 jours avant le départ pour un séjour dont la durée est de 2 à 6 jours

Si le séjour est annulé, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons plusieurs solutions de remplacement. Si aucune ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

Comment réserver ?

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription accompagné d'un acompte de 35 % (à plus de 35 jours du départ) ou de la totalité du règlement (à moins de 35 jours du départ).

Nous vous informons que la personne qui effectue l'inscription au nom et pour le compte des différents participants au séjour s'engage à transmettre à chaque participant les informations fournies par nos soins concernant le séjour.

Pour vous inscrire, 2 alternatives :

Par internet :

Rendez-vous sur notre site : www.arcanson.com. Choisissez le circuit et, dans l'onglet « Dates et Prix », cliquez sur le bouton "Réserver" à côté de votre date de départ. Remplissez alors le formulaire qui s'affiche, et réglez directement en ligne avec votre carte bancaire.

À moins de 15 jours du départ, vous réglez impérativement par carte bancaire.

Par courrier :

Remplissez un bulletin d'inscription (disponible sur simple demande) et retournez-le nous par courrier, accompagné de votre règlement :

- Par carte bancaire par téléphone au 04 76 95 23 51
- Par chèque bancaire à l'ordre d'Arcanson
- Par virement (frais à votre charge)

Toute inscription sur papier libre suppose que vous acceptiez nos conditions de vente.

Confirmation de réservation :

Après vérification des disponibilités en fonction des critères et dates choisis, votre inscription sera confirmée par ARCANSON par l'envoi d'un e-mail ou d'un courrier, accompagné de votre reçu.

Si le séjour souscrit est complet et/ou indisponible, ARCANSON procédera au remboursement de l'intégralité des sommes versées, sans aucune retenue.

Attendez cette confirmation pour acheter vos titres de transport.

Pour les séjours accompagnés, si vous venez en train, attendez que le séjour soit assuré pour prendre votre billet, puisque certains billets ne sont pas remboursables et/ou pas échangeables.

ANNULATION

Annulation avant la date de départ du voyage de votre part

Si vous vous trouvez dans l'obligation d'annuler votre séjour avant son commencement (date de départ), vous devez en informer ARCANSON et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception. C'est la date d'émission de l'écrit qui sera retenue comme date pour facturer les frais d'annulation.

L'annulation du séjour ne dispense pas du paiement intégral du prix du séjour ; toute procédure de remboursement par l'assurance ne peut être entamée qu'à cette condition.

En cas d'annulation de votre part, il sera facturé **les frais d'annulation** ci-dessous :

- À 31 jours du départ et plus : 10% du prix du séjour, avec un minimum de 60€ par personne.
- De 30 à 21 jours : 35% du prix du séjour.
- De 20 à 14 jours : 50% du prix du séjour.
- De 13 à 2 jours : 75% du prix du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90% du prix du séjour.

Ces retenues seront remboursées par l'assurance - si vous en avez souscrit une – en cas d'annulation justifiée, déduction faite des frais forfaitaires, des frais d'inscription et de la prime d'assurance.

Les 10% du montant du séjour ou la somme forfaitaire de 60 € / pers. retenus en cas d'annulation à plus de 31 jours du départ ne sont pas couverts par l'assurance.

Tout séjour entamé est intégralement dû. Une annulation intervenant après le 1^{er} jour (une fois le séjour débuté) ne donne lieu à aucun remboursement.

Tout participant ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

Modifications / Interruption des prestations à la demande du voyageur

Après l'inscription au séjour et avant la date de départ, toute demande de modification de prestations (changement de séjour, de dates, d'hébergement, du nombre de personnes, du type de prestations...), ne peut intervenir qu'avec l'accord préalable d'ARCANSO N et le paiement à ARCANSON des frais induits (au minimum 65€ / personne). Faute d'encaissement, ARCANSON ne saurait être tenue de procéder aux modifications souhaitées.

Cas particulier des séjours liberté : les conditions de modification ci-dessus s'appliquent excepté si vous souhaitez changer de programme ou de dates. Il s'agit alors d'une annulation. Par conséquent, les frais du barème d'annulation s'appliquent.

Pour tous : à compter de la date du départ, toute demande de modification et/ou de non réalisation de toute ou partie des prestations du séjour ne donnera lieu à aucun

remboursement des prestations initiales. Toute nouvelle prestation demandée au cours du séjour sera à payer préalablement auprès d'ARCANSON ou des prestataires désignés.

ASSURANCES

ARCANSON vous propose 3 formules d'assurance.

Nous vous invitons à vérifier que vous ne bénéficiez pas par ailleurs de ces garanties. Les garanties, conditions générales et particulières de ces assurances ainsi que le document d'information produit correspondant sont consultables sur le site www.arcanson.com/assurances ou sur demande.

Ces contrats sont souscrits auprès d'**ASSURINCO**, spécialiste de l'assurance tourisme et loisirs.

L'assurance proposée doit être souscrite au moment de l'inscription.

Attention, ces contrats s'adressent uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

Les 3 formules d'assurance sont les suivantes :

- **Assurance Annulation + Extension Épidémies (A)** - 3,4% du prix total du voyage.
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement + Extension Épidémies (B)** - 2,0% du prix total du voyage. Attention, la garantie Responsabilité Civile à l'étranger ne couvre que les résidents domiciliés en France et DOM.
- **Assurance Multirisques (C)** - 4,8% du prix total du voyage. Cette assurance reprend les garanties des assurances annulation (A) et assistance rapatriement (B), elle est complétée par deux garanties : Interruption de séjour et Retard de transport.

Vous devez au minimum être couvert pour l'« Assistance Rapatriement ». Si vous ne souscrivez pas à notre couverture, vous devez nous fournir une attestation d'assistance rapatriement et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus. Vérifiez également que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé.

ARCANSON - 2195 route de la Croix Perrin - Les Gaillardes
38112 AUTRANS-MEAUDRE EN VERCORS - FRANCE

Tel : (33) 04 76 95 23 51

E-Mail : contact@arcanson.com Web : www.arcanson.com

Gîte de France (3 épis) - Agence de voyage IM.038.10.0015. Sarl au capital de 10 000€.

RCS de Grenoble B 384571808

Garant : Groupama Assurance-Crédit : 132, rue des 3 Fontanot 92 000 Nanterre

RCP : MMA, 38 av. Victor Hugo 26000 Valence