

ALTA VALLE MAÏRA, MONTAGNA È DOLCE VITA!



Situé de l'autre côté de la vallée de l'Ubaye par rapport à la frontière italienne, le Val Maïra est un écrin recelant des petites merveilles : villages authentiques aux toits de lauze, auberges chaleureuses, alpages et vallons boisés, forêts de feuillus et de mélèzes, lacs splendides, vues sur le Viso et les sommets alpins...

Au départ de la frontière, cette boucle en itinérance va de vallon en vallon, avec chaque jour un col ou un petit sommet ; chaque soir nous nous retrouvons dans de typiques « locande », adresses de choix dont vous vous souviendrez longtemps, et vos papilles aussi !

- ▶ Randonnée en itinérance de niveau moyen à soutenu
- ▶ 6 jours - 5 nuits - 5 journées de marche
- ▶ 4 à 6 h de marche par jour, dénivelés positifs quotidiens de 800 à 1000m
- ▶ Terrain : bons sentiers, hors sentier dans l'herbe
- ▶ Portage : affaires pour la semaine, en-cas et pique-niques pour 2-3 jours
- ▶ Hébergement : gîte et locande (petits dortoirs)
- ▶ Transferts : avec mon minibus ou en taxi local
- ▶ Nombre de participants : 5 à 8 personnes

Période : juin-septembre

À partir de 850 €

Niveau soutenu

**Séjour encadré par
Coralie Gousot 06 74 50 26 62**

PROGRAMME

Jour 1 : accueil à Larche

Accueil à 18h à Larche à l'Auberge du Lauzanier. Nuit en gîte.

Jour 2 : col de Larche - Viviere

Court transfert au col de Larche. Montée tranquille dans le vallon de l'Oronaye vers les magnifiques lacs de Roburent. On est en Italie ! Du col de la Scaletta (2639m), descente sur le hameau de Viviere et son très beau refuge.

+800m, -1000m, 5h. Nuit en locanda.

Jour 3 : Viviere - Preit - Elva

Montée en forêt vers le col de Soglegio Bue (2338m) et sa jolie crête et descente sur le vallon de Preit. De là, Gianni, le souriant taxi de la vallée, nous amène au village d'Elva, très joliment situé au pied des montagnes et célèbre pour son église abritant des fresques magnifiques (fin XV^e - début XVI^e).

+900m, -1000m, 5h. Nuit en locanda.

Jour 4 : Elva - San Michele di Prazzo

Selon la forme et la météo, soit un sentier en balcon qui serpente en forêt jusqu'au colle San Michele (1932m), soit passage plus haut et panoramique par le colle di Chiosso et la Punta Sarsassi (2459m) pour redescendre sur le village de San Michele di Prazzo.

+500m -800m, 4h30 ; ou +950m, -1200m, 6h. Nuit en locanda.

Jour 5 : San Michele di Prazzo - Chiappera

Une belle traversée aujourd'hui en balcon sur la rive gauche de la Maïra, traversant forêts et alpages parsemés de granges, pour arriver au joli village de Chiappera, où nous dormons dans l'ancienne école du village transformée en gîte d'exception.

+1000m, -850m, 6h. Nuit en locanda. Possibilité de raccourcir l'étape par un transfert en fin de journée (tarif à confirmer, payable directement au taxi sur place)

Jour 6 : Chiappera - Larche

On rentre en France à regret !!! Mais on passe par un très joli lac, le lac d'Apsoï et son petit bivouac ; dernière grimpe au col des Monges (2532m) et nous voici en France où il ne nous reste plus qu'à descendre sur Larche.

+950m, -900m, 5h30.

Ce programme peut être modifié à tout moment par la professionnelle encadrante en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, elle reste seule juge du programme.



DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le jour 1 à 18h à Larche devant l'auberge du Lauzanier
- ▶ Fin le jour 6 vers 16h au même endroit

Pour se rendre à Larche :

- En voiture : depuis Gap ou Tallard, D900 pour Barcelonnette. Pas de problème pour se garer à Larche.
- En train : jusqu'à Montdauphin-Guillemestre où je peux vous récupérer

HÉBERGEMENT - RESTAURATION

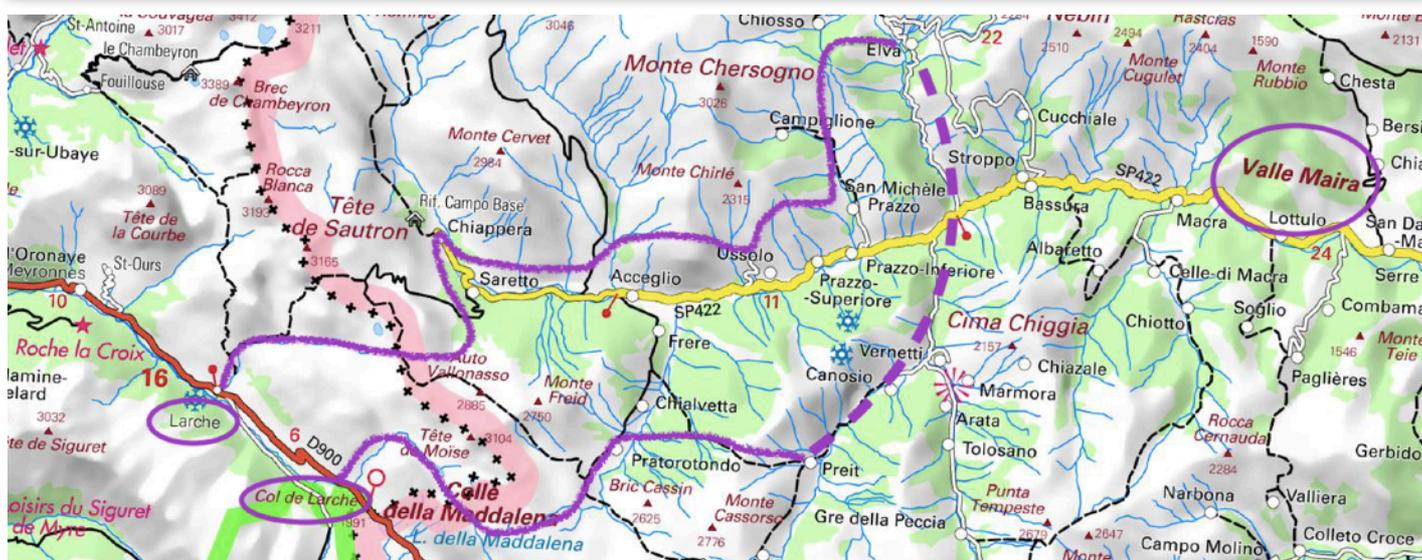
- Le Val Maira est connu pour ses hébergements de choix. Certains carrément confort, d'autres plus rustiques, mais partout le charme d'une architecture préservée et de la cucina italiana!! Sanitaires communs, dortoirs.
- Pique-niques : vu la qualité et l'énormité des dîners et petit-déjeuners, et vu la médiocrité des pique-niques italiens, nous prendrons des en-cas + bout de pain-saucisson-fromage à grignoter le midi. Prévoir d'avoir à les porter pour 2 ou 3 jours (il y a une épicerie en route).

Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour du dîner du J1 au pique-nique du J6
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat
- Les transferts prévus au programme

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons et complément d'en-cas
- Les transferts entre chez vous et Larche
- Les frais de dossier d'AEM Voyages (20€)
- L'assurance annulation (vivement conseillée) et l'assistance rapatriement (obligatoire) Tout ce qui n'est pas dans « Le prix comprend »



ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter : vos affaires pour la semaine + l'eau + le pique-nique pour 2-3 jours + les en-cas pour la semaine = **pas plus de 8-10 kg tout compris !!**

Faites le plus léger possible, mais attention, à cette saison il peut faire très bon, mais il peut aussi y avoir du brouillard humide et froid. Ne négligez pas vêtements chauds et équipement de pluie.

Pour la journée :

- Un sac à dos de 45 litres, avec un sursac protecteur imperméable
- De bonnes chaussures de rando : bon maintien de la cheville, bonne adhérence de la semelle, étanches, ni trop usées, ni trop neuves !
- 2 T-shirts ou 3 max ! (1 sur vous, 1 de rechange et/ou 1 pour le soir)
- 1 short ou pantacourt (ou 2 max), pas plus!
- Si vous y tenez vraiment : 1 pantalon de marche léger et qui sèche vite (pas de coton)
- 2 ou 3 paires de chaussettes et jeux de sous-vêtements, pas plus !!!
- 1 micro polaire ou équivalent
- 1 doudoune légère (à défaut 1 polaire chaude et légère), obligatoire
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac et 1 surpantalon léger et imperméable (poncho déconseillé)
- Bonnet et gants mi-saison : obligatoires, à portée de main dans le sac.
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3, crème solaire
- Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir 2 l d'eau
- 1 couteau de poche + 1 cuillère
- Bâtons plus que vivement recommandés
- 2 ou 3 grands sacs plastiques ou, mieux, sacs étanches pour emballer vos affaires et la nourriture+ qq petits : obligatoires
- Couverture de survie

Pour les soirées et nuits :

- Sac à viande obligatoire
- Lampe frontale avec piles neuves ou récemment changées ou batterie chargée
- Boules Quiès

- Une tenue chaude pour le soir : haut à manches longues type Mérinos, collant type Mérinos et chaussettes chaudes (+ votre pantalon de marche si vous en avez pris un)
- Sandales type Crocs (il n'y en a pas dans les gîtes)
- Affaires de toilette réduites à leur plus simple expression: mini-brosse à dents, mini-dentifrice, mini-savon-shampoing écologique, et contenant léger type sac congélation.
- Mini-serviette légère et qui sèche vite
- Papier toilette
- (Savon pour la lessive + pinces et fil à linge)

Pharmacie :

- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, pansements double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire).
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- N'oubliez pas non plus de me signaler à l'avance une éventuelle allergie alimentaire ou régime particulier.

Et aussi :

- Argent liquide pour les boissons en refuge
- Possibilité de charger des appareils le soir ; couverture réseau ok le soir mais limitée sur le parcours.

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité. Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s), le tout dans une pochette étanche avec votre argent. Pensez à demander votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM).
- Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)

IMPORTANT : les baignades se font sous votre propre responsabilité.

CARTES

- Fraternali Editore n°11 "Alta Val Maïra" 1:25000
- IGN/ASF "Alpes Sans Frontières" n°7 "Chambeyron - Val Maïra" 1:25000 (occasion)

