



Séjour rando Viso.

Séjour itinérant, Programme :

Jour 1 : Accueil du groupe à 17h. à la gare de Gap.

Nous monterons au gîte de l'Echalp en minibus, pour faire connaissance, ou reconnaissance entre nous.

Jour 2 : De l'Echalp à Granero.

Dénivelée + = 1200 m/Dénivelée

450 m. 4-5h de marche, plus le temps des pauses.

C'est une très belle étape pour cette première journée qui nous mènera du bord du Guil, à travers la forêt de mélèzes, les douces prairies, et la descente étonnante de contrastes, sur le versant Italien. Nous arriverons au refuge de Granero, après une dernière montée, jusqu'à 2380m.

Jour 3 : De Granero à Giacoletti.

D + = 700 m/D - = 300 m. 4 à 5h de marche, plus le temps des pauses.

L'étape est frontalo-Italienne, puis nous serons maintenant en Italie jusque Vendredi. Au départ près du lac paisible, la montée s'avère de plus en plus minérale. Un petit détours en France avant de traverser l'étonnante « Buco » de la Traversette. Plus loin, ce sera par le magnifique sentier di Postino, avant la dernière montée raide pour le refuge Giacoletti, à 2740m.

Jour 4 : De Giacoletti à l'Alpetto.

D + = 350 (700)m/D - = 800 m. 5h de marche, plus le temps des pauses.

Une étape assez courte, avec des variantes possibles, ou des échappées pour certains pendant que les autres prendront un café ou un bain de pied... Encore un très beau parcours dans un modelé fraîchement glaciaire, de croupes herbeuses en épaulements rocheux, aux lacs glaciaires...le petit refuge de l'Alpetto nous accueille au bord de son lac, à 2270m.

Jour 5 : De l'Alpetto à Bagnour.

D + = 700 m/D - = 900 m. 5 à 6h de marche, plus le temps des pauses.

Etape coiffée de contrastes, surprenante par ces variétés paysagères, des herbages, des moraines, des pierriers, des sentiers, des non sentiers, puis la forêt de pins Cembro. Arrivée au refuge de Bagnour à la lisière de sa forêt et au bord de son lac, à 2020m.

Jour 6 : De Bagnour au refuge Vallante.

D + = 800 m/D - = 200 m. 5 h de marche, plus le temps des pauses.

Après une très belle et douce traversée en forêt, nous remontons le sublime « Val Alte », au fil des étages de végétation et de la présence de plus en plus insistante de notre Roi de Pierre. Le refuge de Vallante nous accueille à 2450m, dans un décors époustouflant. Nous pourrions nous y poser un moment, puis alléger de nos affaires inutiles, nous pouvons monter à la punta de la Losetta, y chercher quelques bouquetins.

Jour 7 : De Vallante à l'Echalp. D + = 450 m/D - = 1000 m. 5h de marche, plus les pauses.

Après une heure de montée, la dernière de notre séjour, nous voici au col de Vallante (2800m), nous entamons la dernière descente pour nous offrir une dernière fin de journée dans les prairies sous le Mont-Viso, puis le long du Guil. Descente technique au départ, puis facile ensuite. Retour en minibus pour être sur Gap vers 17h.



Pour en savoir plus...

SITE INTERNET

Le site de « Détours en Montagne » : www.sejours-randonnee-montagne.com

La page internet sur le matériel et équipement de randonnée.

CARTOGRAPHIE Cartes IGN 3637 OT «Mont-Viso » (pour le côté Français).

TRÈS IMPORTANT

L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, niveau technique des participants...) dans le souci d'un meilleur déroulement du séjour.

Infos Pratiques Séjour Rando Viso.

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le transport en minibus pour ceux qui s'arrêtent à la gare de Gap.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- La confection d'une spécialité culinaire (goûter, boisson...)
- L'assurance annulation facultative, mais comprise lors d'une inscription par carte bancaire
- L'assistance rapatriement facultative
- Les dépenses personnelles.

GROUPE de 4 à 8 personnes

ENCADREMENT

Marc VINCENT : Accompagnateur En Montagne diplômé Brevet d'Etat

Et habilitation tourisme préfectorale n° 005 090 001

Assurance RCP MMA-BP 27-69921 OULLINS cedex

NIVEAU : Randonnée s'adressant à de bons marcheurs.

Sur un séjour de randonnée, la « difficulté » si l'on peut dire, consiste à avoir le niveau indiqué et « tenir » plusieurs jours consécutifs. Cela est bien différent d'une journée d'effort isolée avec la possibilité de se reposer le lendemain. Mais pensez aussi que la randonnée sera agrémentée de pauses régénératrices !

Le séjour « Détours en Viso » est d'un niveau 3+ chaussures, 4 par moments = marcheurs expérimentés.

Dénivelés par jour : entre 700 et 1200 m de dénivelée positive, quelques passages hors sentiers, mais pas de grosses difficultés techniques, quelques passages aériens malgré tout.



PETITS CONSEILS

En prévention des courbatures, crampes et tendinites : habituez-vous à boire au moins 1,5 litre d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Ainsi, pendant la randonnée vous les boirez facilement.

PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique dans votre sac à dos, ainsi que vos rechanges de linge, et linge de nuit pour l'intégralité du séjour. (Ne surchargez pas, c'est vous qui portez, et vous pouvez laver du linge au refuge) Le plus lourd est la nourriture, mais elle sera préparée par les refuges.

HÉBERGEMENT / REPAS

Gîtes et refuges gardés en dortoirs.

Nous répartirons dans nos sacs les pique niques de nos deux premiers jours, préparés par l'Accompagnateur !

ACCUEIL / DISPERSION

Le jour 1 vers 17h à la gare de Gap.

Retour le jour 7 vers 17h à la gare de Gap.

En cas de problème, vous pouvez appeler au 04 92 57 87 16 ou 06 84 79 04 84

ACCÈS

Par le train jusqu'à Gap ou Mont-Dauphin (je vous prends dans le minibus pour la suite du trajet)

Arrivée le soir pour 16h30 à la gare de Gap.

Pour ceux qui viennent en voiture, vous la laissez à la gare de Gap, ou Mont-Dauphin www.viamichelin.fr

- Vous arrivez par le Nord : Grenoble, La Mure, cols Bayard ou Lus La Croix Haute, Gap par la RN 85.

- Vous arrivez par le Sud : Aix en Provence – Sisteron – Gap.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr (Pas d'eau sur le parcours)
- boîte alimentaire hermétique, gobelets.
- crème solaire - lunettes de soleil
- pantalons courts **ET** longs pour se protéger du soleil.
- **bonnet, gants (en toute saison)**
- guêtres de pantalon (facultatif)
- coupe vent, cape de pluie, vêtement chaud (fond de sac)

- linge de toilette et de rechange
- pharmacie personnelle***
- Bonnes chaussures de marche
- sac à dos (recommandé mini 40l.)
- Bâtons de rando (fortement conseillé)
- sac à viande.
- Appareil photo, jumelles !

*** dans la pharmacie personnelle :

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.
- Un rouleau d'élastoplaste assez large en prévention des ampoules, et pour tout traumatisme.
- Double peau : **COMPEED** pour les ampoules.
- Pensez à prendre des **anti-inflammatoires et antalgiques** type aspirine, Voltarène, imodium (Diarrhées), après avis auprès de votre médecin.
- Les tampons «ear» ou boules quies en pharmacie pour se protéger des ronflements du voisin.