

7 jours d'échappées belles en Val Maira

Dimanche 22 février 2026 au samedi 28 février 2026, soit 7 jours

Encadrants : Françoise Clerc , Hugues Nollet , Christophe De Failly , Anne-Laure Boch 

Niveau : Ski de randonnée alpinisme. PD 2S. 1400m max/jour. En étoile.

Pour cette sortie, il vous est demandé d'avoir les compétences suivantes, sac à dos de plus de 6 kg compris :

- Rythme de montée : 350 m/h
- Bon niveau toute neige à la descente (ne pas tomber)
- Montée /descente avec crampons

Programme prévisionnel

Séjour en étoile à partir de 3 ou 4 refuges bien placés dans cette région du sud ouest du Piémont Italien, près de l'Ubaye Française.

Innombrables possibilités de ski de randonnée de toutes difficultés que nous choisirons au quotidien à partir des refuges sélectionnés.

Départ de Paris le samedi 21 février ou le vendredi 20 après-midi- à décider, retour sur Paris le dimanche 1er mars. Transport à décider. Groupe de 10 personnes.

Objectif : se faire plaisir en sécurité dans une belle région. Et également : montée en compétences vers l'autonomie ou l'encadrement des participants motivés.

Pendant sept jours d'évasion intense, plongez dans des paysages à couper le souffle, entre cimes majestueuses et vallées secrètes. Chaque journée vous emmène à la conquête des sommets les plus impressionnants de cette région préservée, où la nature sauvage et authentique règne en maître. Le Val Maira vous dévoile ses trésors dans toute leur splendeur, offrant des panoramas à couper le souffle à chaque pas. Préparez-vous à vivre une expérience inoubliable, entre aventure, découverte et émerveillement !

Une réunion commune de préparation sera organisée sur Paris en amont du séjour.

Les 400€ de frais payés à l'inscription sont remboursés en cas de désistement si une personne en liste d'attente prend votre place. Sinon (y compris en cas d'annulation cause météo par exemple), vous serez remboursé du total moins les arrhes et frais communs non remboursables à la date du désistement ou de l'annulation.

		Montée	Descente
Vendredi 20	Départ en début d'après-midi de Paris (congé zone C!), nuit sur la route	0	0
Samedi 21	fin du trajet- Chiappara - Val Maira - Hébergement refuge Campo base (1642)	entre 1200 et 1400	idem
Dimanche 22	Course en A/R depuis Campo Base : Mont Ciaslaras (3005)	idem	idem
Lundi 23	Course en A/R depuis Campo Base : Mont Bellino (2937)	idem	idem
Mardi 24	Mont Soubeyran (2701) en boucle depuis Saretto - Hébergement à Chialvetta (1494)		
Mercredi 25	Mont Oserot (2861) en A/R ou boucle - Hébergement à Chialvetta (1494)		
Jeudi 26	Mont Cassorso (2776) en A/R - Hébergement refuge à Bogata Preit (1541)		
Vendredi 27	Mont Bodoira (2747) en A/R- Hébergement refuge à Bogata Preit (1541)		

Montée	Descente
--------	----------

Samedi 28^{er} Mont La Bianca (2746) en A/R - Hébergement sur la route
retour
Dimanche 1^{er} Trajet Val Maira - Paris
mars

0

0

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif, la sortie peut être détournée vers un autre massif. Les encadrants sont susceptibles de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions rencontrées sur le terrain, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

En cas de conditions nivologiques difficiles ou d'absence de neige, nous pourrions être amenés à vous proposer des parcours protégés en station, du ski de piste et/ou de la randonnée pédestre.

Topo : C2C

Cartes :

Numéros d'urgence : 112

Equiperment obligatoire

DVA numérique avec piles neuves et rechange, pelle, sonde, couteaux, crampons réglés à la taille des chaussures, piolet

Logistique

Transport : Co-voiturage depuis Paris. Attention départ le vendredi en début d'après-midi !

Hébergement : Hotels/refuges en 1/2 pension entre 60 et 95€/nuit.

Pique-niques et vivres de course : Prévoir pique-niques et vivres de courses pour chaque jour !

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 400 €

Conditions d'inscriptions et d'annulation : <https://www.clubalpin-idf.com/conditions-inscription>

- **Sortie avec accord de l'encadrant :** Cette sortie étant avec accord de l'encadrant vous devrez avoir reçu celui-ci pour finaliser la demande d'inscription.
- **Documents administratifs à emporter :** Carte identité/passeport et carte CAF, carte Européenne d'Assurance Maladie, liquide pour les frais sur place.

1 réunion préparatoire dans un restau sera organisée sur Paris en amont de la sortie, avec tous les participants.

Informations complémentaires

Avec 10 personnes dont 4 encadrants nous organiserons parfois 2 propositions de course par jour et constituerons 2 groupes. Au choix des participants pour l'un des 2 programmes de rythme et niveau différents.

A la date où cette fiche est rédigée les logements n'ont pas tous été confirmé, ils attendent de savoir s'il y aura de la neige. Nous aussi ...

Assurance annulation

Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.

En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club.

Leurs contacts sont disponibles au lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

Recommandations générales aux participants

- Pratiquez un entraînement à la mesure de vos ambitions.
- Vérifiez régulièrement vos capacités techniques.
- Participez dans ce sens à des formations progressives.
- Ayez un équipement adapté et en bon état.
- Respectez les décisions prises par le responsable désigné du groupe.
- Soyez curieux et attentif à l'environnement.

Recommandations spécifiques au ski de randonnée

- Prenez connaissance des pré-requis. Faites part à l'encadrant de votre expérience et de vos aptitudes. Selon l'activité envisagée, votre inscription peut ne pas être acceptée.
- Renseignez-vous sur la course, même si vous êtes encadrés.
- Vérifiez votre matériel avant le départ et le soir au refuge.
- N'ayez pas un sac trop lourd rempli de choses inutiles, mais prévoyez des vêtements de protection en cas de mauvais temps.
- Mettez sur la poche supérieure les choses dont vous aurez besoin à tout moment (appareil photo, crème solaire, lunettes de soleil, une paire de gants ou une lampe frontale suivant le cas...).
- N'oubliez pas votre casque (de préférence un casque normé ski alpinisme CE EN 12 492) qui s'avère indispensable dans certaines courses, qu'elles soient rocheuses, glaciaires ou en couloir neigeux, surtout si elles sont très fréquentées et aussi à la descente !
- Observez les consignes données par l'encadrant.
- Soyez rapides dans vos manœuvres. Tout le temps que vous perdrez à ouvrir et fermer votre sac pour chercher les lunettes qui sont au fond, à remettre un crampon mal attaché s'accumulera en fin de journée et augmentera les risques.
- Buvez beaucoup et souvent, et alimentez-vous régulièrement.
- Pensez aux autres en évitant de vous arrêter n'importe où.
- Ne vous attardez pas dans les zones exposées aux chutes de pierre, coulées de neige ou de glace.
- Observez le terrain et la progression des autres participants, signalez l'apparition d'un danger et entraidez-vous en cas de besoin.

Principe des sorties ski de randonnée

Le ski de randonnée est une discipline à caractère sportif. Son but est de réussir des ascensions par des itinéraires plus ou moins difficiles et présentant des dangers inhérents au milieu spécifique de la montagne. La difficulté de l'itinéraire, les capacités des pratiquants et les dangers (souvent aléatoires) sont très variables selon les saisons, les jours, les heures, les personnes... Le ski de randonnée exige donc une appréciation permanente des capacités de chacun, et de l'importance des risques encourus.

Le but des pratiques associatives n'est pas d'emmener des adhérents en montagne, comme le font les guides emmenant leurs clients, mais de former des skieurs autonomes et responsables, capables de réaliser des ascensions par eux-mêmes en évaluant les risques en permanence et au delà, de leur permettre de devenir à leur tour des formateurs.

Un tel objectif ne peut être atteint qu'en développant chez les participants la capacité d'appréciation des risques encourus dans les ascensions et la capacité à prendre les décisions appropriées.

Chaque ascension, aboutie ou non, est l'occasion d'améliorer sa connaissance du milieu et sa maîtrise technique. La réussite d'une course de ski résulte de la maîtrise de ses trois composantes principales :

- La difficulté de l'itinéraire : état de la montagne, météo, horaire de jour ou nuit...
- Les capacités des participants : expérience, entraînement, acclimatation, équipement (matériel d'assurance et de progression, vêtements, alimentation...), fatigue, blessure éventuelle, ampoules...
- La manifestation des risques naturels : chutes de pierre ou de glace, coulée de neige, pluie, foudre... La sécurité du groupe repose d'abord sur la vigilance permanente de chacun, encadrants comme participants.

Le rôle de l'encadrant est d'évaluer les conditions de réalisation de l'ascension en fonction de l'évolution de ces différentes composantes et de décider de la conduite à adopter.