Randonnée en Val d'Aoste, au cœur de la civilisation Walser

ITALIE - VAL D'AOSTE

Cette région, la plus petite d'Italie, concentre sur son territoire une richesse et une diversité incomparable. Les plus hauts sommets d'Europe constituent un écrin pour cette vallée frontalière de la France, aux particularités linguistiques et culturelles uniques. Nous découvrons plus particulièrement deux de ces vallées, le Val de Gressoney, berceau de la culture Walser, et le Val d'Ayas. Le séjour se conclut par la découverte de la surprenante ville d'Aoste, dite "la Romaine".

7 jours / 6 nuits
5 jours de randonnée et 1/2 journée de visite

Semi-itinérant

Hôtel - Gîte

6 à 15 personnes

★★

Code : 1473

LES POINTS FORTS :

- Un itinéraire varié, avec basses vallées et cols d'altitude
- Le niveau accessible pour une région alpine
- Accessible en train depuis la France
- Le passé romain de la ville d'Aoste

CHEMINS DU SUD – 57 rue François Gernelle - BP 155 - 84120 PERTUIS
04 90 09 06 06 – infos@cheminsdusud.com - www.cheminsdusud.com

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : PONT SAINT MARTIN

Rendez-vous avec votre guide à Pont Saint Martin à l'hôtel à 19h. Présentation du séjour. Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 2 : PONT SAINT MARTIN - PERLOZ - GORGES DU LYS - LILLIANES

Journée marquée par l'Histoire. Au départ de Pont Saint Martin et son magnifique Pont Romain situé sur la célèbre Via Francigena. Nous montons progressivement à travers les vignobles valdôtains, pour entrer dans la la Basse Vallée du Lys, seigneurie des Vallaise. Témoignage de ce glorieux passé, le village de Perloz recèle maisons fortes et ancien pressoir. Nous franchissons les gorges du Lys sur le magnifique pont de la Moretta, puis en passant par le petit hameau de Nantay peuplé de chèvres et une châtaigneraie séculaire, nous atteignons le joli village de Lilllianes. Nuit à Lilllianes en auberge.

4h de marche, +530m/-200m de dénivelée

JOUR 3 : VALLON DE SAINT GRAT - LILLIANES

Court transfert en taxi (25min) jusqu'à l'entrée du vallon de Saint Grat. Randonnée en boucle dans ce vallon, très préservé, précieux témoignage d'une architecture de montagne traditionnelle, typique de la culture Walser. Redescente à pied sur Issime, porte d'entrée du pays Walser. Visite de la très belle église Saint Jacques et ses nombreuses fresques. Retour à l'auberge en taxi (15min).

4h de marche, +500m/-960m de dénivelée

JOUR 4 : GRESONNEY SAINT JEAN - VALLEE DU LYS - GRESSONNEY LA TRINITE - LILLIANES

Journée consacrée à la découverte de la culture Walser. Depuis Gressoney Saint Jean, capitale Walser, nous rejoignons l'Alpenzu Grande, ce hameau de montagne. C'est ici un magnifique témoignage de cette culture d'origine germanique, qui est arrivée dans la vallée au XIIème siècle. Le sentier en balcon au-dessus de la vallée du Lys nous amène à Gressoney la Trinité, où se trouve l'écomusée Walser. Retour à Lillianes en bus public (40min). Nuit en auberge

5h de marche, +600m/-400m de dénivelée

JOUR 5 : PASSO DELLA GARDA - LAC DE FRUDIERE - GRAINES - VAL D'AYAS - BRUSSON

Transfert privé (45min) pour rejoindre le refuge Carlo Mollino. Magnifique montée vers le Passo della Garda avec le glacier du Mont Rose en toile de fond mais aussi des vues sur le Massif du Mont Blanc. Redescente vers le très beau lac de montagne de Frudière à 2000 mètres d'altitude. Puis descente jusqu'au village de Graines dominé par son château médiéval. Transfert privé (15min) après la randonnée jusqu'à l'hôtel à Brusson.

5h de marche, +600m/-1000m de dénivelée

JOUR 6 : PILAZ - SAINT JACQUES DES ALLEMANDS - BRUSSON

Bus public depuis Brusson pour Pilaz (20min). Au départ de PILAZ, nous monterons visiter Antagnod, sa belle église St martin, et ses maisons traditionnelles. Nous suivons ensuite les bords du Ru Courtod, ce canal d'irrigation creusé en 1393 destiné à recueillir les eaux des glaciers pour les acheminer vers la vallée. Après un bon moment en sous-bois, nous débouchons dans les alpages de Metsan pour une pause déjeuner à un agriturismo et ses caves d'affinage à fromages.
Nous poursuivons jusqu'à Saint Jacques des Allemands, dernier hameau de la vallée au pied des glaciers du Mont Rose. Retour en bus public (25min) sur Brusson.

4h de marche, +550m/-380m de dénivelée

JOUR 7 : BRUSSON - AOSTE

Transfert privé pour Aoste (1h). Dépose des bagages à la consigne de la gare pour visiter librement la ville. Théâtre Romain, Arc d'Auguste, Porte Prétorienne, les vestiges de la cité "d'Augusta Praetoria" sont partout. Le patrimoine religieux n'est pas en reste avec la cathédrale de l'Assomption, la collégiale Saint Ours et son très beau cloître sculpté ou encore l'église paléochrétienne de Saint Laurent. Les petites rues médiévales recèlent de nombreuses boutiques de produits régionaux. Déjeuner libre en centre ville (non compris). Séparation à la gare ferroviaire à 14 heures.

3h de visite

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.

- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.

- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Possibilité de demander des nuits supplémentaires à Aoste (tarifs sur demande, nous consulter). Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Régulier

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.
Entre 4 et 5h de marche par jour, entre 430 et 600 mètres de dénivelé positif par jour. Deux journées avec 900 et 1000 mètres de dénivelé négatif.

NIVEAU TECHNIQUE :

Sentiers bien tracés, pas de difficultés techniques mais bâtons conseillés. Il n'y a aucun passage vertigineux lors de ce séjour.

ENCADREMENT :

Accompagnateur en moyenne montagne connaissant bien la région et la culture Walser.

HÉBERGEMENT :

En hôtels 2* et 3* et en auberge familiale

- **1 nuit à Pont Saint Martin :** hôtel familial 3*
- **3 nuits à Lillianes :** auberge familiale au super accueil, avec salles de bain à partager, et chambres de 2, de 3 ou de 4 personnes selon les disponibilités (chambre individuelle possible mais limitée).
- **2 nuits à Brusson :** hôtel 3* confortable
- Les types d'hébergement décrits ci-dessus sont donnés à titre indicatif, notamment en ce qui concerne leurs prestations (piscine, etc.). En cas d'indisponibilité dans nos hébergements habituels, nous réservons un établissement de catégorie similaire.
- Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.
- En Italie, les chambres individuelles sont généralement composées d'un lit simple (largeur 90cm), ou exceptionnellement d'un grand lit double habituellement utilisé pour 2 personnes.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

Transferts privés et publics : trajets n'excédant pas 1h par jour, et des transferts qui n'ont pas lieu tous les jours. Transferts en taxi privatisé les jours 3 (40min au total), jour 5 (1h au total) et jour 7 (1h au total). Transferts en bus public les jours 4 et 6 (45min au total).

GROUPE :

De 6 à 15 participants

RENDEZ-VOUS :

Le dimanche à l'hôtel à Pont Saint Martin à 19 heures.

- Une convocation vous est envoyée par email environ 2 semaines avant votre départ : elle récapitule les informations utiles pour vous rendre au point de RV (coordonnées de votre premier hébergement, prénom et téléphone de votre guide, numéro de notre portable d'urgence, billets d'avion / e-ticket pour les séjours avec vol, etc...).

DISPERSION :

Le samedi suivant à la gare ferroviaire d'Aoste à 14 heures

MOYENS D'ACCÈS :

EN TRAIN

A partir de mars 2025 (date de la réouverture programmée du tunnel de la Maurienne), des TGV directs permettront de relier Paris à Turin en environ 6 heures. Puis navette pour Pont Saint Martin (1h).
Au retour, train pour Turin et TGV retour pour Paris.

EN AVION

Les compagnies Volotea et Air France opèrent depuis les aéroports de Paris vers Turin avec des vols directs.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

REMISES ET PRIVILEGES CHEMINS DU SUD
Remise fidélité -5%
Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi !).
Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée -5%
Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de Randonnée (remise appliquée par notre équipe, avant ou après réservation, dès réception de la copie de votre licence par email).

Remise Salons -5%
Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués de -8% à -18%
La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

➢ Si vous avez de jolies photos de votre séjour, ou d'un autre séjour de notre brochure, vous pouvez nous les adresser par mail à photos@cheminsdusud.com en donnant votre « Bon pour accord pour utilisation commerciale ». Si nous les publions sur notre site internet ou notre brochure, nous vous offrons un avoir de 100€ à valoir sur votre prochain voyage (sans limite de validité et cumulable avec nos remises).

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en hôtels en demi-pension du jour 1 au jour 6
- Les pique-niques le midi du jour 2 au jour 6
- Le transport des bagages
- Les taxes de séjour
- Les transferts pendant le séjour
- La consigne des bagages à Aoste

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance (proposées en option à 2%, 3% ou 4%, calculés sur le prix total de votre dossier)
- Votre acheminement aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de dispersion indiqués (sauf si vous avez choisi le vol en option, lorsque celui-ci est proposé)
- Les boissons ; à noter que dans les restaurants, le pain est en supplément, et l'eau minérale en bouteille (payante) remplace les carafes d'eau.
- Le repas du midi des jours 1 et 7
- Les visites éventuelles
- Les frais d'inscription éventuels (15€ par personne, à partir de 90 jours du départ)
- Le supplément chambre individuelle (proposé en option)
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15 € / personne.

EN OPTION :

- Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 240€ pour le départ de fin août, ou 260€ pour les autres dates.

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes ; préconisée pour les séjours avec transports publics prévus lors des transferts). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie…). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).
Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter le poids de votre bagage de façon raisonnable, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitions également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :
✓ une couche légère et respirante
✓ une couche chaude
✓ une couche imperméable et respirante.
En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.
Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez 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 vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)
✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
✓ 1 paire de gants légers
✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence
✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
✓ Chaussettes de marche; Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
✓ 1 tenue confortable pour le soir
✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.

MATÉRIEL :

✓ Une convocation vous est envoyée par email environ 2 semaines avant votre départ : elle récapitule les informations utiles pour vous rendre au point de RV (coordonnées de votre premier hébergement, prénom et téléphone de votre guide, numéro de notre portable d'urgence, billets d'avion / e-ticket pour les séjours avec vol, etc...).

AUTRES

✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum)
✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
✓ Mouchoirs
✓ Papier toilette
✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
✓ Appareil photo
✓ Jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

✓ Vos médicaments habituels
✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
✓ Pince à épiler (facultatif)
✓ Pince à échardes (facultatif)
✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :
- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.
- Assurance annulation : 3% du montant du dossier (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du dossier.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du dossier.

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement d'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).

NOUS CONTACTER

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**

infos@cheminsdusud.com

57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS
Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h

www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 06/02/2025