TOUR DU VISO

« ENVIE DE VIDER VOTRE CUVE TOXIQUE? »

Rando - Trail

ENTRE FRANCE & ITALIE - QUEYRAS - VISO

PREAMBULE :

Qui ne ressent pas l'envie de faire le vide dans sa tête? Qui n'a pas envi de rejoindre les grands espaces pour se retrouver face à la nature merveilleuse, incertaine? Qui n'a pas souhaité s'autoriser un break assez intense aller chercher au fond de soi des ressources enfouie.

Ce Tour du Viso en 4 Jours, 3 nuits est là pour vous faire marcher, courir et lâcher prise.

Ce Tour du Viso rassemblera 5 personnes.

Points forts du Tour :

- *Bivouac belle étoile ou sous les nuages selon les conditions météo*
- *Repas chaud midi et soir*
- *Des cols à plus de 2000m*
- *Des lacs d'altitude*
- *Itinérance*
- *Ascensions facultatives sur des points de vue à plus de 3000m.Viso Mozzo (3019 m) Pointe Losetta / Pointe Joanne*
- *Petit groupe*

- *RANDO*
- *TRAIL*

LOCALISATION :

Montagne emblématique, le Viso du haut de ses 3 841 m domine tous les autres sommets environnants de plus de 600 m et ferme la plaine du Pô.
Cette version très alpine du tour du Viso en 4 jours reste au plus près du sommet et emprunte des cols d'altitude.
Ces cols sont souvent chargés d'histoire, comme celui de la Traversette (2950 m) où les hommes se sont acharnés à creuser un tunnel de 75 m dès le XVème siècle pour développer le commerce du sel.
En chemin, les lacs Chiaretto, Lungo, Grande di Viso et Lestio reflètent dans leurs eaux turquoise chacun des versants du "Géant de pierre".

Une partie de ce Tour traversera le Parc Régional du Queyras emblème d'une nature protégée.

DEROULE DU SEJOUR :

Le soir, vous serez hébergés dans des refuges d'altitude aux charmes transalpins.

Les midis nous nous arrêterons dans les refuges à notre disposition. Nous adapterons nos temps de pause selon ces ravitaillements.

Je vous proposerais tous les soirs des exercices d'étirements, de séances de respiration, et tous les matins nous effectuerons des exercices de réveil musculaires et fonctionnels.

Ce voyage autour du Mont Viso sera l'occasion dans le rythme de la marche d'observer nos forces , nos faiblesses.
Ce sera un moment de solidarité, de partage humain pour notre groupe. Et comme dans tout moment intense, j'espère que vous découvrirez le cadeau caché que la vie sait nous offrir quand on prend le temps de respirer, de voir, de sentir, de gouté et d'écouter.

- **Mantra de Nordic Walking Adventure : Il n'y a d'aventures à vivre**

- **ASSOCIATION Nordic Walking Adventure :**

Nordic Walking Adventure est une association de marche nordique, créée en 2012 dont le cœur est une famille vivant des aventures pour faire la promotion du mouvement au travers la marche nordique. Elle réunit autour d'elle des membres qui vivent des aventures autour de leur activité physique, la marche nordique !

ACCOMPAGNEMENT :

Ce séjour est l'occasion de partager nos expériences. Je souhaite vous accompagner au pied du Mont Viso en profitant de ce temps pour aussi vous accompagner à développer votre mental sur des journées assez longues.

Ce séjour est pour quelqu'un qui veut prendre une longue respiration, faire un break, venir marcher sur des parcours techniques de part la présence de beaucoup de pierrés, l'altitude.

+ D'infos

DAVID: professionnel de la montagne, Marcheur nordique depuis 2006, Accompagnateur en montagne depuis 2000, Instructeur de marche nordique depuis 2008. Compétiteur en marche nordique avec plusieurs titres à mon actif : championnats de France, Championnats du Monde de marche nordique à Roding en 2014, plusieurs fois titré sur les Coupe d'Europe de marche nordique en Slovénie, en Autriche, champion d'Ile de France en 2017 et 2018, Champion Régional PACA 2019, plusieurs podiums à l'Euro Nordic Walk et sur d'autres courses en France, actuellement dans les meilleurs français de marche nordique du classement du Marche nordique Tour FFA).

Promoteur de la marche nordique au travers des événements familiaux à l'étranger.

Coorganisateur du Tour de France des stations Nordik Walk en famille by Raidligth entre Mars et Octobre 2019.

« J'ai également suivi une formation spécifique en Octobre 2017 en préparation physique et planification entraînement (dans le cadre de ma validation d'acquis pour mon diplôme DE Accompagnateur en Montagne : physiologie et bio mécanique, entraînement et planification, alimentation, gestion de course)

INFORMATIONS GENERALES

Dates : Du 23 au 26 août 2022

4 jours avec 2 nuits en refuge en pension complète et une nuit en bivouac

Lieu du stage : Queyras France et Italie

Nombre de places : 5

Prix par personne : 595€

PROGRAMME

Jour 1 : Mardi 23 août : FRANCE / ITALIE

9h30 : Rendez-vous dans le village d'Abriès au coeur du Queyras. Nous partagerons et vérifierons ensemble le contenu de votre sac 20L (liste matériel fourni Mi-Juin).

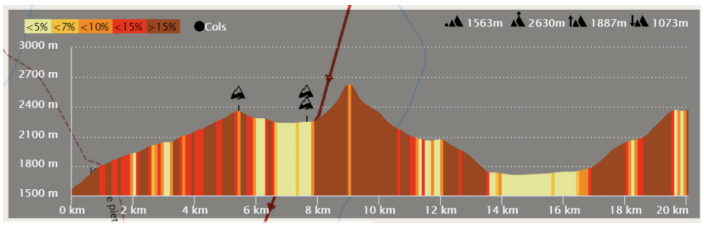
En route pour cette première étape en style Rando-Trail.

Nous enchaînerons les 20kms en nous basant sur nos sensations et motivations où nous pourrons marcher ou courir.

Malgré tout, nous envisagerons cette étape comme un temps d'acclimatation pour les organismes et nos capacités cardio-respiratoires en prenant de l'altitude.

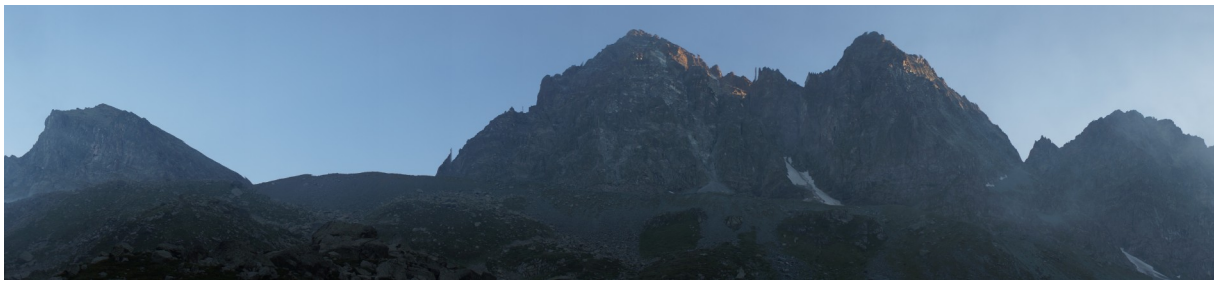
Je vous proposerais lors de cette étape 2 séances en préparation mentale pour activer votre motivation, votre énergie.

Profil de l'étape :



Distance : 20kms

Dénivelés : 1887 D+ / 1073 D-



Jour 2 : Mercredi 24 août ITALIE

8h : Nous repartirons direction le Pas de Seillierino. Nous aviserons selon notre état de forme. Nous nous fierons à nos sensations.

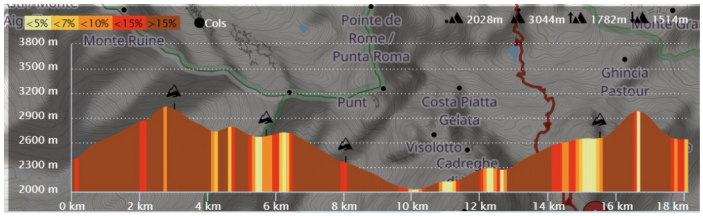
Nous envisagerons de courir , de marcher. Cette étape de 18kms comporte pour ceux et celles qui souhaiterons faire une ascension sur le VISO MOZZO à 3034m.

Nous ferons un arrêt au refuge de Pian Del Re pour déjeuner le midi.

3 cols ponctueront notre tracé et cette ascension qui se fera selon notre état de forme physique et mentale.

Nous ferons une nuit en bivouac à la belle étoile en proximité après être allé manger dans le refuge Refuge Quintino SELLA. Nous pourrons bénéficier de l'accueil transalpin.

Nous pourrons trouver un endroit pour dormir autour du lac glaciaire à 2 pas de ce refuge



Distance : 18 kms

Dénivelés : 1782 D+ / 1514 D-

Jour 3 : Jeudi 25 août ITALIE / FRANCE

Je ne fixe pas d'heure de départ pour cette étape car cela dépendra de notre nuit passé sous les étoiles.

Est ce que nous aurons bien dormi? Dans quel état serons nous musculairement? Quel sera notre niveau de stress en lien avec la fatigue?

Je vous proposerais une séance de visualisation pour démarrer cette journée avec un réveil musculaire doux pour faire un bon départ vers le col des Sagnettes.

Nous aurons ce jour là une étape de toute beauté avec des parties exposées avec des mains courantes. Notre cheminement demandera toute notre attention sur la première partie.

Nous ferons un petit déjeuné au Refuge de QUINTINO SELLA où nous aurons pris notre dîner de la veille.

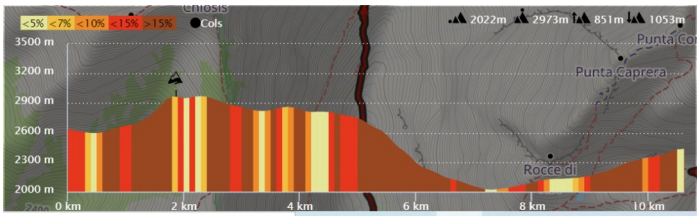
Cette étape sera courte en distance. Nous en profiterons pour prendre le temps de nous émerveiller sur les paysages traversés.

Nous investirons dans ce temps qui est une des clés pour vous connecter à la nature sauvage au pied du Viso.

Nous pourrons envisager à notre arrivée pour ceux qui le souhaite envisager un bain froid dans un des lacs que nous allons croiser au cours de cette étape. Cette séance guidée entre respiration et froid aura pour objectif de permettre à votre organisme de récupérer.

Nous arriverons assez tôt au Refuge VALLANTA.

Nous passerons notre dernière nuit dans ce refuge avec vu sur le Mont VISO.



Distance : 10kms

Dénivelés : 851 D+ / 1053 D-

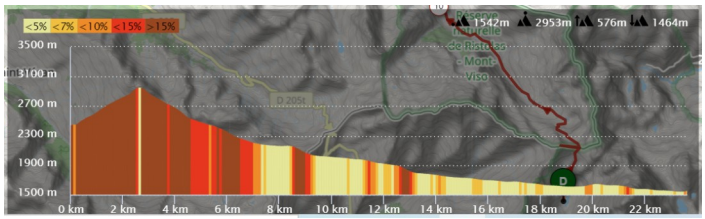
Jour 4 : ITALIE / FRANCE

8h : Départ du refuge Vallenta. Cette dernière étape sera l'occasion de gravir pour ceux et celles qui le souhaitent le sommet de la pointe Joanne à plus de 3000m.

Ensuite nous glisserons vers Abriès.

Après un dernier repas à la Roche écroulée, nous terminerons un magnifique fond de vallée bordée de haut versant parsemé de Mélèze.

Nous traverserons le village authentique de Ristolas et finirons à Abriès pour boucler ce tour.



Distance : 23 kms

Dénivelés : 576 D+ / 1464 D-

Ce tarif comprend :

- 4 jours d'encadrement avec un accompagnateur en montagne

- Nuitées en pension complète en refuge 3 à 4 nuitées selon les conditions météos.

- Repas du Midi en refuge

- Liste du matériel et conseil pour préparer son sac de 20L

Ce tarif ne comprend pas :

-Frais de déplacement, co-voiturage possible, n'hésitez pas à nous le signaler.

-Hébergement la veille du départ.

- Boissons

Nombre limité afin d'assurer la cohésion du groupe

INSCRIPTION : ici

Pour plus d'infos nous écrire sur nordicwalkingadventure@gmail.com

Pour recevoir notre newsletter, pensez à vous inscrire sur http://NordicWalkingAdventure.fr

ACCÈS

Rendez- vous - Point de départ et de retour : Parking entrée Abriès.

Accès ferroviaire

—Gare de Mont-Dauphin-Guillestre (05) ; train de nuit direct au départ de Paris. En journée, lignes régulières de Marseille, Grenoble ou Valence. Réservation sur https://www.oui.sncf/.
—De la gare de Mont-Dauphin Guillestre au départ de la randonnée, 2 possibilités :
- réserver un transfert privatif avec votre séjour, nous contacter si besoin.
- utiliser les navettes **ZOU**, moins de 15 € par personne / aller simple https://zou.maregionsud.fr/. Enfin navette du Haut-Guil pour rejoindre Abriès.

Accès routier

Grenoble/col du Lautaret/Briançon par la RN 91. Puis direction Embrun par la RN 94. Juste après Mont-Dauphin, au rond-point, prendre à gauche la D9 02 pour passer par Guillestre et remonter jusqu'au fond de la vallée du Guil.

AVERTISSEMENT

En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement, d'une surcharge éventuelle d'un hébergement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amenés à exceptionnellement modifier ce programme.

CONDITIONS

Durant le trek, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou passeport ;
- Carte vitale ;personnes en grande forme.
- **Ce tour est réservé aux personnes possédant une expérience de la marche ou de course en montagne et un bon équipement. Quelques brefs passages vous demanderont de l'attention et quelquefois vous devrez «poser les mains» pour vous aider à progresser.**

CALENDRIER DE PAIEMENT

- A plus de 35 jours de la date de départ du voyage, vous devrez régler un acompte de 50 % du prix total du voyage à l'inscription.
- Pour toute inscription à moins de 35 jours de la date du départ, le paiement doit être effectué en une seule fois et pour la totalité du prix du voyage.
- Le solde du prix du voyage devra être réglé, sans relance de notre part, au plus tard 20 jours avant la date de départ.
- Contact de votre assurance voyage (numéro de contrat + numéro de téléphone).

ASSISTANCE

Dans le cadre de mon encadrement, je m'occuperais de déclencher l'ensemble des mesures de recherche-secours, le rapatriement. Je couvrirais les frais médicaux, invalidité, décès.
Cela intervient dès lors qu'un constat médical décide du rapatriement.
Dans les régions éloignées des infrastructures médicales et difficiles d'accès, vous devez accepter l'organisation des premiers secours par des moyens locaux (porteurs, chevaux, 4X4, etc.).

Pas de couverture de la perte ou le vol de bagages.

En cas de mesures sanitaires exceptionnelles, nous vous rembourserons les frais du séjours.

PARTENAIRES:

Apyforme