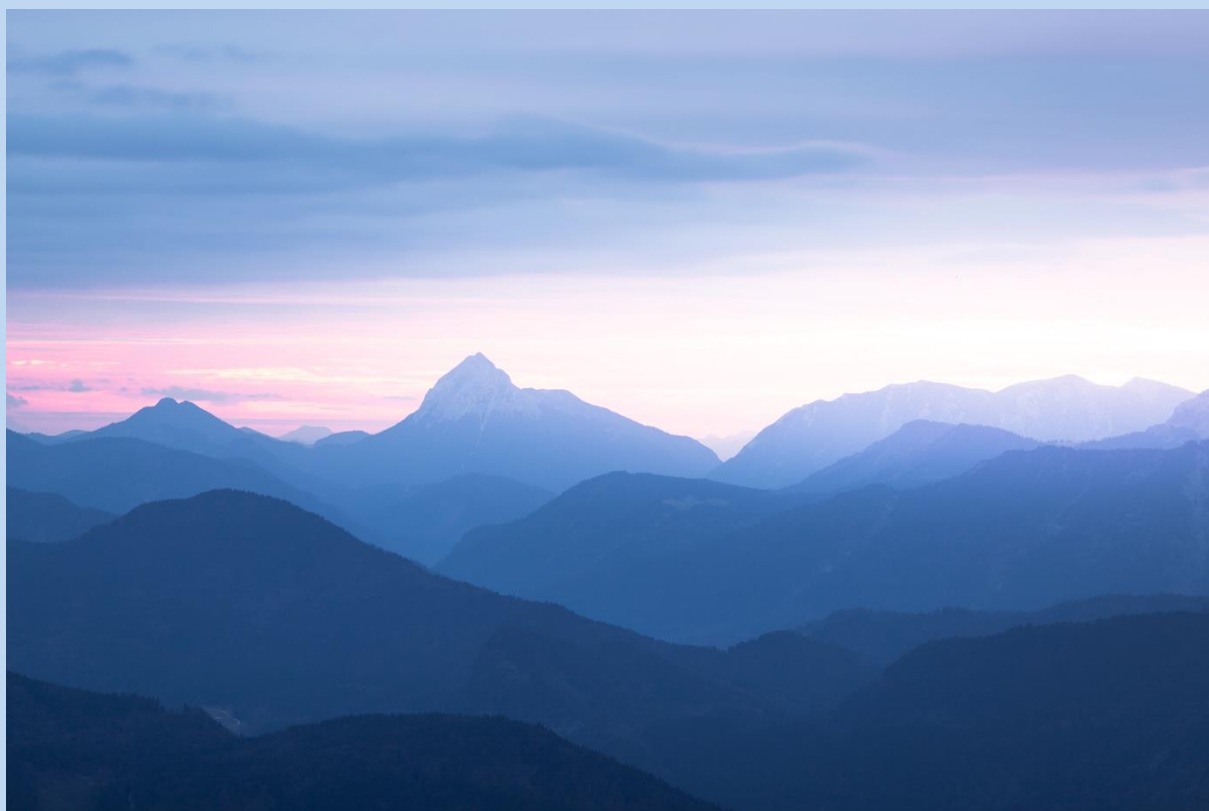


# *A LA DECOUVERTE DES VALLEES SAUVAGES TESSINOISES*

*TREK DU 20 AU 23 JUILLET 2023*



*Stéphanie Nendaz-Frédéric Bourban*

## Table des matières

<b>Introduction.....</b>	<b>3</b>
<b>Date .....</b>	<b>4</b>
<b>Lieu et heure de rendez-vous.....</b>	<b>4</b>
<b>Accès .....</b>	<b>4</b>
<b>Programme .....</b>	<b>5</b>
<b>Un petit aperçu de ce qui nous attend .....</b>	<b>6</b>
<b>Est-ce que je peux le faire ? .....</b>	<b>6</b>
<b>Tarif.....</b>	<b>7</b>
<b>Liste de matériel .....</b>	<b>8</b>

## Introduction

Parce que l'union fait la force NOVA et Esprit Nomade s'associent pour vous emmener découvrir la nature sauvage du Tessin.

NOVA c'est tout nouveau, c'est une ambulancière qui s'est lancée dans la formation d'accompagnatrice en moyenne montagne afin de transmettre sa passion. C'est avec des étoiles pleins les yeux et une énergie folle qu'elle vous accompagnera dans cette aventure.

Esprit Nomade c'est l'expérience et la passion de l'itinérance. Un forestier qui a parcouru les montagnes toute sa vie. Organisateur de treks à l'étranger, cette fois, il restera plus local mais ne manquera pas de vous faire rêver.

Une association pour vous faire traverser la Valle Onsernone qui est considérée comme la plus fascinante sauvage et mystérieuse de la région. Réservée, verdoyante et isolée, elle a inspiré et séduit encore de nombreux artistes et écrivains de renom. Il paraît que ceux qui s'y aventurent ne peuvent s'empêcher d'y revenir. Nous terminerons notre trek dans la Valle Maggia beaucoup plus courue mais non moins jolie, le paradis de la randonnée, des villages typiques du Tessin, des rivières et des cascades. Une excursion de quatre jours qui vous fera vivre, pour sûr, des émotions intenses.



## Date

Du 20 au 23 juillet 2023

## Lieu et heure de rendez-vous

Rendez-vous le 20 juillet 2023 à la gare de Sion (côté Sud) à 07h00

<https://maps.apple.com/?address=Place%20de%20la%20Gare%205,%201950%20Sion,%20Suisse&auid=15992300155314675447&ll=46.226904,7.359204&lsp=9902&q=P+R>

## Accès

Nous vous conseillons vivement de privilégier les transports publics.

Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous est de votre responsabilité et à votre charge. Un parking P+R est disponible à Sion pour laisser votre voiture au prix de 40.- pour les 4 jours. Ce montant n'est pas compris dans le prix du trek. Nous restons à votre disposition pour mettre en lien les participants souhaitant covoiturer ou en cas de questions.



## Programme

### Jour 1

C'est tous ensemble que nous nous rendrons au Tessin. Nous profiterons de ce trajet pour faire connaissance et prendre des forces avec un petit déjeuner « on the road ».

Notre première journée débute dans la vallée sauvage d'Onersone. Départ en douceur car c'est une montée de 700m qui nous attend. La douceur de la cabane qui nous accueillera pour la nuit nous récompensera de notre effort.

Distance : 4km

Montée : 688m

Durée : environ 3h30 de marche effective

### Jour 2

Départ de la cabane et descente de quelques minutes avec un téléphérique pour basculer dans la Valle di Vergeletto. Nous remonterons plus de 1000m pour trouver refuge dans une petite cabane sans gardiens. Mais pas d'inquiétude, nous vous concocterons un bon souper pour reprendre des forces.

Distance : 5,2km

Montée : 1055m

Durée : environ 05h00 de marche effective

### Jour 3

C'est au jour 3 que nous basculerons dans la Valle Maggia. Une belle journée vallonnée entre rivières et lac de montagne. Un refuge gardienné nous accueillera pour cette dernière nuit.

Distance : 8,5km

Montée : 607m

Descente : 872m

Durée : environ 06h00 de marche effective

### Jour 4

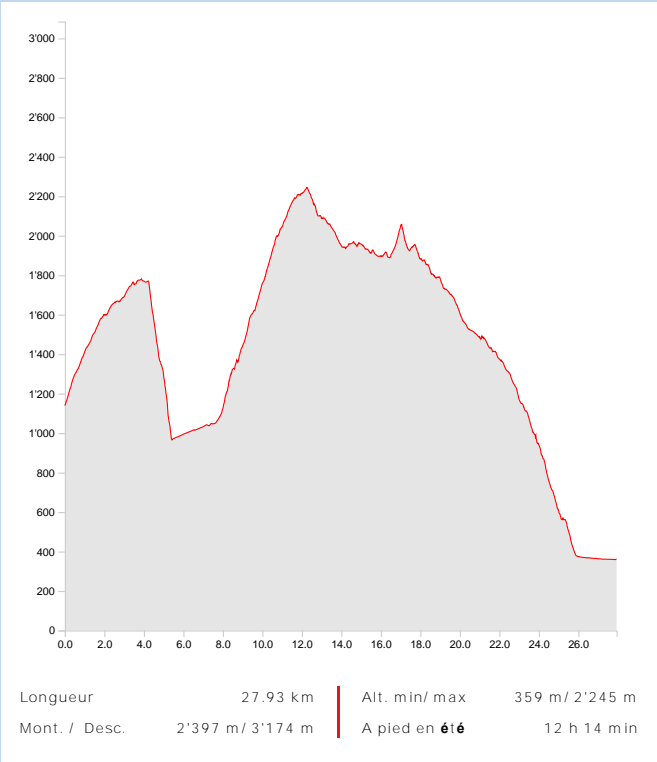
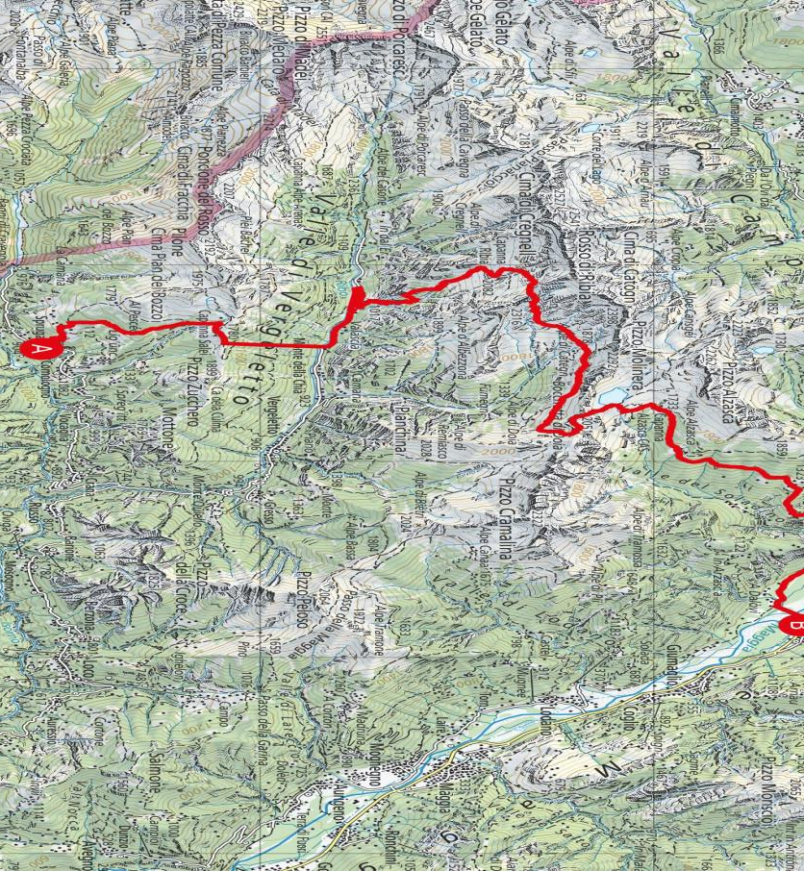
Parce qu'il faut bien redescendre un jour. Une grande descente pour atterrir au pied de la belle rivière Maggia. Un bus et un train nous ramèneront à notre point de départ et ce sont des souvenirs pleins la tête que nous rentrerons tous ensemble à Sion. Arrivée aux environs de 19h.

Distance : 8,9km

Descente: 1434m

Durée : environ 5h00 de marche effective

# Un petit aperçu de ce qui nous attend



## Est-ce que je peux le faire ?

Vous ne savez pas trop si ce trek est fait pour vous ? Aucun souci. Nous sommes là pour vous guider. N'hésitez pas à nous poser toutes les questions qui vous taraudent.

Il est demandé pour ce trek d'être un bon marcheur capable de faire 1000m de dénivelé. Le rythme sera régulier et nous ferons des pauses. Tout le monde en est capable avec un bon entraînement en amont.

## Tarif

Le prix du trek est de 750.- par personne. Le règlement de celui-ci fait office d'inscription et doit être réglé au plus tard le 25 juin 2023. En vous inscrivant, vous vous engagez à avoir pris connaissance et à respecter les conditions générales.

N'est pas compris dans le tarif

- Le trajet de votre domicile jusqu'à Sion
- Les éventuels frais de parking de votre véhicule privé
- Les pique-niques du 1<sup>er</sup> et du 2<sup>ème</sup> jour
- Les consommations personnelles en cabane

Pensez à prendre de l'argent cash pour vos consommations personnelles en cabane

Vous devez amener votre propre pique-nique pour le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>ème</sup> jour.



## Liste de matériel

Vous trouverez ci-dessous la liste du matériel à avoir pour le trek. N'hésitez pas à nous contacter à l'avance pour toutes questions et clarifications. Un bon matériel rendra votre séjour confortable, agréable et sécuritaire. N'hésitez pas à imperméabiliser votre matériel de pluie avant le départ.

Le réseau n'est pas garanti sur tout l'itinéraire, pour votre sécurité, vos accompagnateurs seront en possession d'une radio.

- Sac à dos de montagne (avec sangle thorax et bassin) avec protection du sac contre la pluie (rain cover)  
Litrage : 40 litres maximum  
Poids : 10kg maximum
- Un sac à viande
- Nécessaire de toilette (brosse à dent, dentifrice, mouchoirs, bouchons d'oreille, linge de toilette fin en microfibre, brosse à cheveux, déodorant, petit savon multiusage)
- Une lampe frontale (chargée ou avec piles de rechange)
- Gourdes (réserve minimum 1,5L)
- Des habits de **rechange** (1 short, 3 culottes, 3 chaussettes, 1 soutiens-gorge de sport, 2 t-shirt) à mettre dans un sac étanche
- Des habits afin de se protéger contre le froid le vent et la pluie (veste et pantalon de pluie, 1 petite doudoune, 1 sous pull longues manches, 1 pantalon long, gants, bonnet, tour de cou, petite veste respirante pour la marche)
- Pique-nique pour le repas de midi du 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> jour et barres énergétiques.
- Protection contre le soleil : casquette, lunettes de soleil (idéalement catégorie 4) et crème solaire
- Médicaments perso si nécessaire + une couverture de survie
- Un petit cornet pour emporter vos déchets
- Une batterie afin de charger votre téléphone et les câbles qui vous seront utiles (attention, parfois pas de réseau durant le parcours)
- De l'argent cash (CHF et EURO) pour payer vos consommations à la cabane et éventuellement votre demi-tarif si vous en avez un
- De bonnes chaussures de marche (couvrant la cheville, semelle profilée, les imperméabiliser avant le départ)
- Une taie d'oreiller pour la cabane
- Produit anti-tiques
- Des chaussettes ou petites pantoufles (prenant peu de place) pour se déplacer en cabane
- Bâtons de marche
- Jumelles (en option)
- Documents d'identité
- Si vous l'avez : ½ tarif, carte du club alpin

