

Séjour sur mesure Club Oxygène
Découverte des Dolomites et du Sud Tyrol



Mi / fin août 2026
(dates précises à venir en fonction des options de vols)

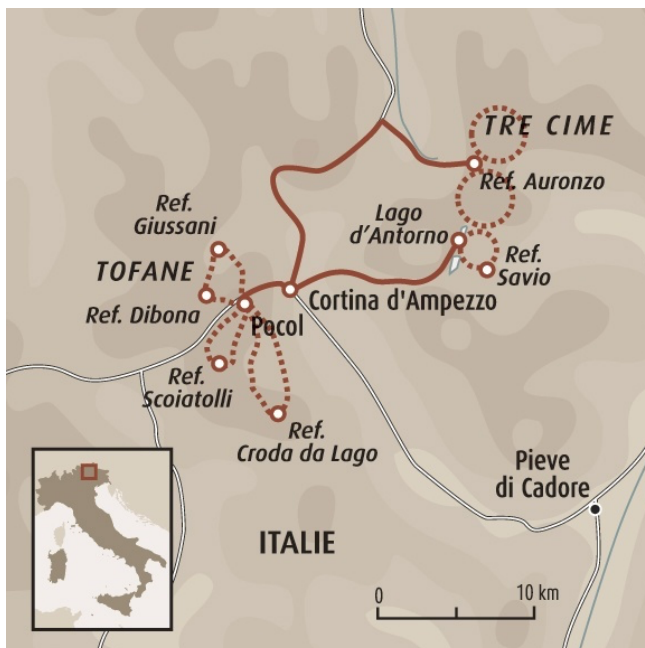
Esprit du voyage

Une randonnée confortable dans les Dolomites, parmi les plus belles montagnes du monde. Votre première base est Pocol (Cortina d'Ampezzo), pendant 4 jours, au coeur d'une multitude de massifs dolomitiques, comme le Tofane, les Cinque Torri ou le parc de Fanes ; puis vous passerez deux jours autour des fameuses Tre Cime di Lavaredo, emblème somptueux des Dolomites. Après une journée de pause sur les rives du splendide Lac de Misurina, vous partirez vers l'ouest à la découverte du Parc Naturel de Puez Odle et du massif de Plose. Chacun de ces massifs recèle une multitude de randonnées de tout niveau ; c'est pourquoi nous avons choisi ces sites, pour la variété des paysages et les randonnées tous azimuts dans un rayon assez proche, évitant ainsi de longs déplacements.

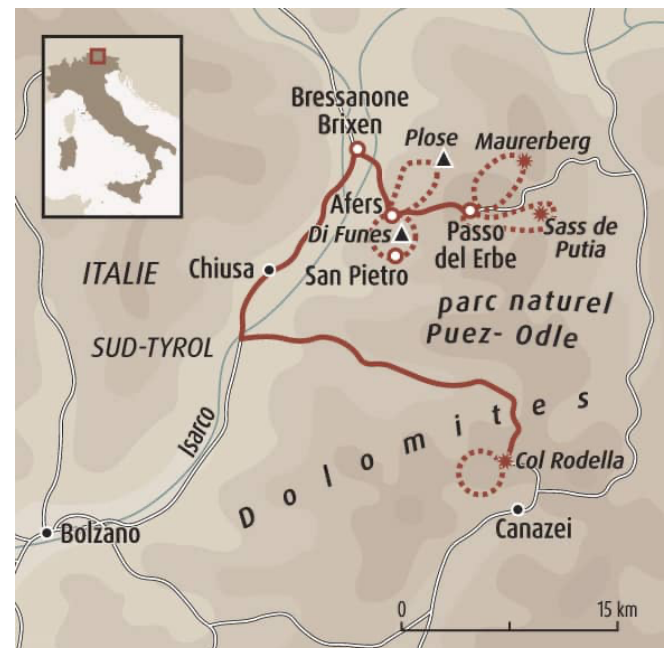
Ce que vous apprécierez

- Un circuit privatisé pour votre groupe
- Le confort des hôtels idéalement équipés et situés
- L'alternance frappante de paysages minéraux et verdoyants
- La découverte de montagnes mythiques des Dolomites (Cinque Torri, Tofane et Tre Cime di Lavaredo, Puez Odle, Putia, Plose)

Carte 1^{ère} semaine



Carte 2^{ème} semaine



L'itinéraire en bref

JOUR	ITINÉRAIRE	HÔTELS	REPAS INCLUS
Jour 1	Accueil à Cortina d'Ampezzo	Pocol	Souper
Jour 2	Les Cinq Torri	Pocol	Pension complète
Jour 3	Le lac de la Croda da Lago	Pocol	Pension complète
Jour 4	Traversée du massif du Tofane	Pocol	Pension complète
Jour 5	Tre Cime, faces ouest et nord	Lac Misurina	Pension complète
Jour 6	Les Tre Cime de Lavaredo, face est et sud	Lac Misurina	Pension complète
Jour 7	Vallée sauvage de Popéna (optionnelle) - demi-journée de repos au lac de Misurina	Lac Misurina	Pension complète
Jour 8	Misurina - Eores	Eores	Pension complète
Jour 9	Panoramas sur la vallée de Funès et les sommets de l'Odle	Eores	Pension complète
Jour 10	Eores - Val di Funès - San Pietro	Eores	Pension complète
Jour 11	Ju dà Val (2177 m) - Cabane de Maurerberg	Eores	Pension complète
Jour 12	Passo delle Erbe, boucle autour du Sass de Putia	Eores	Pension complète
Jour 13	Boucle des trois sommets du massif de Plose	Eores	Pension complète
Jour 14	Eores - Bressanone - fin du séjour	-	Déjeuner (matin)

Le programme en détail

Jour 1 : Accueil à Cortina d'Ampezzo

Accueil à Cortina d'Ampezzo dans l'après-midi et transfert en bus privé jusqu'à Pocol. Installation pour 4 nuits à l'hôtel. Présentation de la semaine de randonnée par l'accompagnateur.

Souper et nuit en hôtel 3* à Pocol.

- Hébergement : en hôtel ***
- Repas inclus : souper
- Transfert : privé, 6km

Jour 2 : Les Cinque Torri

Du Passo Falzarego, 2105 m, que nous rejoignons en minibus privé, montée à la Forcella (col) Averau, 2435 m, avec un très beau passage sous les falaises d'Averau, jusqu'à la Forcella Nuvolau et le refuge Averau. Nous descendons ensuite au refuge Scoiattoli, étonnant balcon face au Tofane et aux Cinque Torri, étonnantes tours de pierre, royaume de l'escalade. Descente (facile) jusqu'à Cian Zopé, 1732 m.

Bus privé pour retour à Pocol (5 min).

Souper et nuit en hôtel 3* à Pocol.

- Hébergement : en hôtel ***
- Repas inclus : déjeuner, pique-nique, souper
- Temps de marche : entre 4h et 4h30
- Dénivelé + : 350 m
- Dénivelé - : 715 m
- Distance parcourue : 10 km

Jour 3 : Le lac de la Croda da Lago

Transfert en bus privé au Passo Giau, 2236 m. Nous passons 3 petits cols ce matin pour nous diriger vers le haut plateau de Mondeval, son alpage et sa vue imprenable. Une fois l'alpage traversée, nous franchissons le col Ambrizzola et descendons jusqu'au pittoresque lac de la Croda da Lago/Lac Federa, 2046 m, où nous dînerons. Nous continuons notre descente le long du bucolique sentier dans la forêt traversant une rivière en cours de route.

Court transfert en bus privé en fin de journée pour rentrer à Pocol.

Souper et nuit en hôtel 3* à Pocol.

- Hébergement : en hôtel ***
- Repas inclus : déjeuner, pique-nique, souper
- Temps de marche : entre 4h30 et 5h
- Dénivelé + : 350 m
- Dénivelé - : 900 m
- Distance parcourue : 11 km

Jour 4 : Traversée du massif du Tofane

Court transfert en bus privé. La traversée du Massif du Tofane commence à 1985m d'altitude, passe sous le col dei Bois et la face sud de la Tofane de Rozes par l'Alta via 1, puis rejoint le refuge Dibona et sa terrasse idéalement située face aux Cinque Torri. Descente ensuite via un beau sentier boisé jusqu'à Pocol.

Souper et nuit en hôtel 3* à Pocol.

- Hébergement : en hôtel ***
- Repas inclus : déjeuner, pique-nique, souper
- Temps de marche : entre 4h et 4h30
- Dénivelé + : 350 m
- Dénivelé - : 630 m
- Distance parcourue : 11 km

Jour 5 : Tre Cime, faces ouest et nord

Durant les 3 prochains jours, vous découvrirez le massif des Tre Cime de Lavaredo, et admirerez les Tre cime sous toutes les faces ! Transfert privé très tôt le matin (environ 6h30 – pour éviter la foule) pour le lac de Misurina puis le refuge Auronzo, 2320 m. Passage de la Forcella de Mezzo, 2315 m ; descente ensuite vers la face Nord des Tre Cime, le petit col Forcellina et ses lacs à 2245 m. Nous rejoignons ensuite le val Rinbon, pour une descente qui nous conduira au val de Rinbianco, pour un retour à l'hôtel, après cette randonnée où nous aurons côtoyé les Tre Cime par l'Ouest et le Nord.

Souper et nuit en hôtel 3* sur les rives du splendide lac Misurina.

- Hébergement : en hôtel ***
- Temps de marche : entre 4h30 et 5h
- Repas inclus : déjeuner, pique-nique, souper
- Dénivelé + : 450 m
- Dénivelé - : 860 m
- Distance parcourue : 15 km

Jour 6 : Les Tre Cime de Lavaredo, face est et sud

Depuis le refuge Auronzo que nous rejoignons en bus public, nous partirons à pied pour le grand tour des Tre Cime, une étape mythique au milieu des aiguilles, tours et autres sommets. Traversée jusqu'au refuge Lavaredo, sous les Tre Cime ; puis tour du Mt Paterno et de la Croda Passaporto par le col de Büllelejoch et les lacs dei Piani. Nous rejoignons ensuite le refuge Locatelli et la face nord des Tre cime, le spectacle est grandiose !

Retour à Auronzo par le col de Lavaredo, puis bus public pour le Lac de Misurina au terme d'une journée exceptionnelle.

Souper et nuit en hôtel 3* sur les rives du splendide lac Misurina.

- Hébergement : en hôtel ***
- Repas inclus : déjeuner, pique-nique, souper
- Temps de marche : entre 4h et 4h30
- Dénivelé + : 590 m
- Dénivelé - : 590 m
- Distance parcourue : 12 km

Jour 7 : Vallée sauvage de Popéna (optionnelle) - demi-journée de repos au lac de Misurina

Dernière demi-journée où nous marchons vers la vallée sauvage de Popéna, une superbe petite vallée où nous retrouverons le calme des montagnes, loin de la foule. La vue du col est spectaculaire. Redescente à Misurina.

Après-midi libre pour se reposer et profiter du Lac de Misurina.

Souper et nuit en hôtel 3* sur les rives du splendide lac Misurina.

- Hébergement : en hôtel ***
- Repas inclus : déjeuner, pique-nique, souper
- Temps de marche : entre 3h30 et 4h
- Dénivelé + : 400 m
- Dénivelé - : 400 m
- Distance parcourue : 8 km

Jour 8 : Misurina - Eores

Journée de transfert vers le Sud-Tyrol. Au départ du Lac de Misurina, en passant par Cortina et la Vallée Pusteria, vous rejoindrez la Vallée Isarco. Installation dans votre hôtel au cœur d'un pittoresque village du Tyrol du Sud. Cet établissement typique et chaleureux sera votre base conviviale pour 6 nuits.

Souper et nuit en hôtel 3* à Eores.

- Hébergement : en hôtel ***
- Repas inclus : déjeuner, pique-nique, souper
- Transfert : privé, environ 100km - 2h

Jour 9 : Panoramas sur la vallée de Funès et les sommets de l'Odle

Après un court trajet en bus public pour atteindre le Col Rodella, votre première randonnée débutera par une traversée en forêt. Vous rejoindrez ensuite un sentier en balcon qui dévoilera un panorama exceptionnel sur la vallée verdoyante de Funès. En poursuivant votre marche, vous serez récompensé par une vue imprenable sur les majestueuses cimes de l'Odle.

Souper et nuit en hôtel 3* à Eores.

- Hébergement : en hôtel ***
- Repas inclus : déjeuner, pique-nique, souper
- Temps de marche : entre 5h et 5h30
- Dénivelé + : 690 m
- Dénivelé - : 690 m
- Distance parcourue : 11 km

Jour 10 : Eores - Val di Funès - San Pietro

Départ à pied depuis votre hôtel. Vous entamerez une descente vers le fond de la vallée d'Eores, suivie d'une ascension à travers une agréable forêt qui vous mènera au col de Sant'Anton. De ce point, vous pourrez contempler la splendide Val di Funès avant de redescendre vers le village San Pietro. Le retour à l'hôtel se fera en bus public.

Souper et nuit en hôtel 3* à Eores.

- Hébergement : en hôtel ***
- Repas inclus : déjeuner, pique-nique, souper
- Temps de marche : entre 5h et 5h30
- Dénivelé + : 410 m
- Dénivelé - : 750 m
- Distance parcourue : 7 km

Jour 11 : Ju dà Val (2177 m) - Cabane de Maurerberg

Au départ du Passo delle Erbe, cette journée vous gratifiera de vues magnifiques sur le massif du Plose. De plus, vous pourrez admirer les sommets imposants du Kreuzkofel et du Peitlerkofel, qui se présenteront majestueusement devant vous.

Souper et nuit en hôtel 3* à Eores.

- Hébergement : en hôtel ***
- Repas inclus : déjeuner, pique-nique, souper
- Temps de marche : entre 5h et 5h30
- Dénivelé + : 600 m
- Dénivelé - : 600 m
- Distance parcourue : 14 km

Jour 12 : Passo delle Erbe, boucle autour du Sass de Putia

C'est depuis le Passo delle Erbe que débutera l'une des randonnées les plus remarquables des Dolomites. Le sentier propose une belle diversité de paysages, oscillant entre zones boisées et prairies verdoyantes, et révèle des panoramas exceptionnels à chaque étape. Durant cette excursion, vous traverserez notamment le col de Göma, un belvédère offrant une vue spectaculaire sur la Cima Dieci, la Marmolada, le Sasso Croce, la Lavarella et les Conturines.

Souper et nuit en hôtel 3* à Eores.

- Hébergement : en hôtel ***
- Repas inclus : déjeuner, pique-nique, souper
- Temps de marche : entre 5h30 et 6h
- Dénivelé + : 640 m
- Dénivelé - : 640 m
- Distance parcourue : 14 km

Jour 13 : Boucle des trois sommets du massif de Plose

Pour conclure votre séjour, une exploration des crêtes du massif de Plose vous attend. Un sentier d'altitude vous offrira de splendides points de vue sur les sommets alentour avant d'atteindre d'abord le Telegraph, culminant à 2486 mètres. Votre parcours se poursuivra devant le refuge Pfannspitz pour ensuite vous mener à son sommet, à 2545 mètres. L'apogée de cette randonnée sera l'ascension du Mont Gabler, avec ses 2576 mètres, le dernier et le plus élevé des sommets explorés.

Souper et nuit en hôtel 3* à Eores.

- Hébergement : en hôtel ***
- Repas inclus : déjeuner, pique-nique, souper
- Temps de marche : entre 5h et 5h30
- Dénivelé + : 580 m
- Dénivelé - : 580 m
- Distance parcourue : 15 km

Jour 14 : Eores - Bressanone - fin du séjour

Après le déjeuner, transfert la gare de Bressanone-Brixen, d'où vous pouvez prendre le train pour Venise (train non inclus). Fin du voyage et de nos services. Bonne poursuite de voyage en Italie.

- Repas inclus : déjeuner (dîner et souper libres)
- Transfert : privé, 15km

Note importante :

Les vols retours pour le Québec ne pourront pas se faire le dernier jour du voyage. Vol à prévoir minimalement le lendemain de la fin du séjour afin de vous donner le temps de retourner à Venise.

Important itinéraire :

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.).

Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

Les hôtels pressentis pour le groupe :

J1 au J5 : 4 nuits en hôtel*** à Pocol (6km de Cortina)

L'[Hôtel Villa Argentina](#) est situé dans la ville pittoresque de Pocol, à seulement 4,5 km de Cortina D'Ampezzo. Il propose des chambres confortables offrant une vue panoramique sur les Dolomites et dispose d'un sauna et hammam (à réserver et à régler sur place).

J5 au J8 : 3 nuits en hôtel*** au bord du lac de Misurina

L'[Hôtel Sorapiss](#) est situé au cœur des Dolomites, site classé au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 2009. Il est immergé dans la nature - un havre de tranquillité. Le Sorapiss est un hôtel 3 étoiles situé au bord du charmant lac Misurina, en face des Tre Cime di Lavaredo (Trois Pics). Il s'agit d'un hôtel familial simple mais accueillant, très confortable pour passer des vacances paisibles et relaxantes en immersion dans la nature.

ou

L'[Hôtel Lavaredo](#) est idéal pour des vacances de bien-être et de nature dans les montagnes, au milieu des splendides sommets des Dolomites, dans les régions de Cadore, Belluno et du Tyrol du Sud.

J8 au J14 : 6 nuits en hôtel*** à Eores (Afers)

Le [Gasthof Jägerheim](#) est une auberge familiale située à Eores (Afers), un paisible village de montagne perché à 1500 mètres d'altitude, à environ 15 km au-dessus de Bressanone (Brixen), dans le Tyrol du Sud italien. Géré par la famille Prader, cet établissement offre une atmosphère chaleureuse et authentique, idéale pour se ressourcer au cœur des Dolomites.

Logement en chambre de 2, avec salle de bain privative.

Supplément pour une chambre individuelle (maximum 2 par groupe)

*** Tous les hôtels mentionnés ci-dessus sont sous réserve de disponibilités. Si l'hôtel n'est pas disponible ou s'il devient impossible de le réserver, il sera remplacé par un hôtel de même catégorie.

*** Supplément chambre individuelle (sur demande et sous réserve de disponibilités).

Tarif du séjour (base 12 à 14 participants) : 5 950\$

Le prix comprend :

- L'accompagnement personnalisé dans l'organisation de votre séjour
- L'encadrement par un guide de montagne expérimenté français du jour 1 au soir au jour 14 au matin
- Le transfert à l'arrivée de Cortina d'Ampezzo à Pocol
- L'hébergement pour 13 nuits en chambre de 2, en hôtel 3***
- Les repas en pension complète du souper du jour 1 au déjeuner du jour 14 (avec pique-niques le midi)
- Les taxes de séjour
- Les transferts privés du jour 1 au jour 5, puis le jour 14
- Les transferts en bus locaux du jour 6 au jour 13
- Les frais d'inscription

Le prix ne comprend pas :

- Les vols internationaux au départ de Montréal ou Ottawa
- Le bus public de Venise jusqu'à Cortina d'Ampezzo en début de séjour
- Le train de Bressanone à Venise en fin de séjour
- Les assurances voyages personnelles, y compris médicales
- Les pourboires au guide
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites de sites et musées
- Le supplément pour être en chambre individuelle (maximum 2 chambres par groupe)

Compléments d'information tarifaire

- Supplément chambre individuelle : 930\$ par personne
- Suggestion de pourboires pour votre guide accompagnateur : entre 40€ et 60€ / voyageur
- Nuit supplémentaire à Pocol en début de séjour (sous réserve de disponibilité au moment de la demande) :
 - Nuit en chambre double incluant le petit-déjeuner : 245\$ par personne
 - Nuit en chambre double incluant le petit-déjeuner et le souper (demi-pension) : 275\$ par personne
 - Nuit en chambre individuelle incluant le petit-déjeuner : 310\$ par personne
 - Nuit en chambre individuelle incluant le petit-déjeuner et le souper (demi-pension) : 340\$ par personne

Informations générales

L'esprit Terres d'Adventure : <https://www.terdav.ca/esprit-terdav>

Nos voyages sont 100% carbone absorbé : <https://www.terdav.ca/esprit-terdav/absorption-carbone>

Bien préparer son voyage : <https://www.terdav.ca/esprit-terdav/preparer-son-voyage>

Découvrir l'Italie avec Terres d'Adventure : <https://www.terdav.ca/guide-voyage/italie>

Voyager en Italie en tant que ressortissant canadien : <https://voyage.gc.ca/destinations/italie>

Nombre de personne par groupe : 12 à 14 participants

Niveau 2 /5 : Modéré à difficile. De 2h à 5h30 de marche et/ou 300m à 700m de dénivelé positif et 300m à 900 m de dénivelé négatif dans la journée, pas de passage technique chemins et sentiers faciles à moyens. Le séjour se déroule en semi-itinérance, avec deux changements d'hôtel au cours des deux semaines.

Nature des sentiers : les parcours empruntent des sentiers de montagne variés – alternant chemins forestiers, alpages et (très souvent) passages caillouteux.

Passages vertigineux : certains itinéraires comportent des sections un peu aériennes, mais elles sont sécurisées et accessibles sans matériel technique. Les personnes sujettes au vertige doivent néanmoins en être conscientes.

Climat / météo : le temps en montagne peut changer rapidement. Les journées sont souvent ensoleillées mais des averses sont possibles. Les matinées et soirées peuvent être fraîches. Nous recommandons d'apporter des vêtements adaptés en système de couches ainsi qu'une veste imperméable.

Transport des bagages : Voyage en semi-itinérance. Vous ne portez qu'un petit sac avec vos affaires de la journée.

Transfert : En bus privés et bus publics. Pendant le séjour à Cortina, les transferts sont presque tous privés sauf le J6. Il y a beaucoup de monde sur place et très peu de connections en bus publics. Pour le séjour dans le Sud Tyrol, les transferts sont en bus public. La région est plus tranquille, les transferts sont plus courts et les connections en bus sont efficaces.

Début du séjour : 16h30 à la Piazza Roma à Cortina d'Ampezzo

Fin du séjour : à la gare de Bressanone-Brixen en matinée (connexion pour Venise)

Durée : 14 jours, 13 nuits - 11 jours et demi de marche.

Restauration : Pension complète du dîner (souper) du J1 au petit-déjeuner (déjeuner) du J14. Pique-nique à midi, du J2 au J13. Repas du soir et petit-déjeuner servis chauds. Le J5, le départ pour la randonnée se fait très tôt : petit déjeuner à emporter prévu.

Repas du midi : le déjeuner se prend généralement sous forme de pique-nique ou lunch box à emporter sur les sentiers (sandwichs, salades, fruits, boisson). Votre guide prépare le pique-nique et qui fait les courses.

Repas du soir : les dîners sont servis à l'hébergement, le plus souvent il y a un buffet avec salades et légumes et ensuite il y a un choix entre deux/trois plats principaux, incluant entrée et dessert.

Régimes particuliers : nous pouvons accommoder les principales intolérances alimentaires (sans gluten, sans lactose) ainsi que proposer des menus végétariens, sur demande préalable.

Encadrement : par un accompagnateur en montagne diplômé d'État français.

Au cours de votre voyage, lors de certaines étapes vous pouvez avoir la possibilité de vous baigner sur des sites où la baignade est autorisée mais non surveillée. Il vous est donc vivement recommandé d'être vigilant et de ne prendre aucun risque pour votre sécurité car nos accompagnateurs ne sont pas titulaires d'un diplôme de surveillant de baignade (BNSSA). Il incombe à chacun, en fonction du site de baignade, d'évaluer son niveau et ses compétences avant de se lancer à l'eau ainsi que des personnes dont vous êtes responsable.

Moyens d'accès

- **En avion depuis le Québec :** Aéroport international de Venise
- **À l'arrivée :** rejoindre Cortina d'Ampezzo en bus public depuis Venise. Venise -> Cortina (2h30 de bus, environ 30€ aller), réservation en ligne possible ([Cortina Express](#) ou [Atvo](#))
- **Au départ :** depuis la Gare de Bressanone-Brixen, rejoindre Venise en train (correspondance à Vérone)

Si vous réservez une nuit supplémentaire en fin de séjour, vous devrez prendre le bus pour retourner à Bressanone-Brixen. Prendre la ligne 321, de l'arrêt "Afers" (à moins de 300m de votre hôtel) jusqu'à "Brixen Bahnhof - Bressanone Stazione".