

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

ECRINS, AU CŒUR DE LA VALLOUISE

Randonnées accompagnées, en étoile, sans transfert de bagages

Séjour 7 jours, 6 nuits, 5 jours de marche

En Hôtel **

				Saison				Départ garanti 		
3 Chaussures	Hotel **	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 5 personnes
				J	A	S	O	N	D	



La vallée de Vallouise, nichée au cœur du Parc national des Écrins, vous invite à une immersion en altitude au plus près des cimes majestueuses. Ce séjour vous fera découvrir la richesse de sa faune et de sa flore, au fil de randonnées variées ponctuées de panoramas saisissants. Vous partagerez, le temps de quelques jours, le terrain de jeu des alpinistes, dans une ambiance unique entre roche, glace et neiges éternelles.

Le soir venu, retrouvez le confort douillet d'un petit hôtel chaleureux, avec la possibilité de vous détendre dans un espace bien-être en option. Un bel équilibre entre nature sauvage et douceur de vivre.

POINTS FORTS

- La nature préservée et unique du Parc national des Écrins
- Hébergement dans un hôtel 2** avec possibilité d'un espace bien-être
- La diversité des paysages

DATES ET PRIX

Séjour du dimanche soir au samedi matin

7 jours, 6 nuits, 5 jours de marche

08/06 au 14/06/2025

15/06 au 21/06/2025

22/06/ au 28/06/2025

29/06 au 05/07/2025

06/07 au 12/07/2025

13/07 au 19/07/2025

20/07 au 26/07/2025

27/07 au 02/08/2025

03/08 au 09/08/2025

10/08 au 16/08/2025

17/08 au 23/08/2025

24/08 au 30/08/2025

07/09 au 13/09/2025

14/09 au 20/09/2025

TARIFS

975 € par personne

Supplément Bien-être (accès au Spa) : séance payante à régler sur place - sur réservation directement la veille pour le lendemain.

Supplément single en fonction des disponibilités : **150 €**

Nuits supplémentaires :

Tarif Hôtel en chambre de 2 (douche + WC) – base 2 pers : **89 €**

Tarif Hôtel en chambre de single (douche + WC) : **115 €**

Supplément Bien-être (accès au Spa) : 15€ la séance à régler sur place - sur réservation directement la veille pour le lendemain.

LE TARIF COMPREND

- Le transfert entre la gare et l'hôtel du jour 1,
- Transferts prévus au programme de la randonnée,
- Frais d'organisation,
- Encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'État,
- Pension complète de dimanche soir au samedi matin,
- La taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS

- Le transfert entre l'hôtel et la gare du jour 7,
- Boissons et les dépenses personnelles,
- Les assurances,
- L'accès à l'espace bien-être (15 € la séance).

POURBOIRES

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

REGLEMENT

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

Pour les étrangers : possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

LES ASSURANCES

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

FIDELITE

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ème} voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

REDUCTIONS SUR LE PRIX DU SEJOUR :

***5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

***4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

Déroulement du séjour

Jour 1 : ACCUEIL

Rendez-vous le dimanche à 19h15 à l'hôtel

Bienvenue au pays des guides ! En montant la route sinueuse, vous découvrez progressivement la grandeur du massif des Écrins et la fameuse barre des Écrins. À votre arrivée à l'hôtel, un accueil chaleureux vous attend.

Après un bon repas et la présentation du séjour, reposez-vous avant de commencer votre aventure le lendemain. Pour plus d'informations sur l'accès, voir la rubrique Accueil du chapitre Fiche pratique.

Jour 2 : LE VALLON DE NARREYROUX : IL ETAIT UNE FOIS...

Aujourd'hui, vous pénétrez dans un cadre féérique. Après avoir cheminé à travers une forêt de mélèzes bordant un torrent, les rayons du soleil se reflétant dans l'eau et le chant des oiseaux créent une atmosphère apaisante. À la sortie du bois, vous découvrez la petite chapelle et ses fresques, ainsi que les chalets d'alpage nichés dans une prairie fleurie, où œillets, orchidées et campanules ajoutent à la magie du lieu. La balade continue jusqu'à une cascade impressionnante, avec en toile de fond les majestueuses Pointes de l'Aiglière et des Neyzets.

Dénivelé : 650 m Temps de marche : 6h

Jour 3 : LE LAC DE L'EYCHAUDA : (2 539 m) : GARÇON, DES GLAÇONS S'IL VOUS PLAÎT !

Aujourd'hui, nous explorons le Parc National des Écrins avec un itinéraire spectaculaire. Nous remontons le vallon de Chambran le long du torrent, puis empruntons des lacets à travers des pentes herbeuses et rocailleuses, refuge des marmottes. En arrivant au sommet, un magnifique paysage s'offre à nous : le lac de l'Eychaуда, niché dans un cirque glaciaire, dominé par le glacier de Séguret Foran. Parfois, quelques icebergs flottent encore sur ce lac bleu laiteux. C'est l'un des trois plus grands lacs du massif, un lieu idéal pour une pause pique-nique. Dans ce décor minéral, le lac glacé nous éblouit de ses reflets, mais la baignade est fortement déconseillée, à cause de la température glaciaire de l'eau !

Dénivelé : 750 m Temps de marche : 6 h

Jour 4 : LE GLACIER BLANC (2 542 m) : UN GEANT EN VOIE D'EXTINCTION

Impossible de venir dans les Écrins sans voir le mythique Glacier Blanc ! Depuis le Pré de Madame Carle, véritable haut lieu de l'alpinisme, nous nous retrouvons face à des géants de roche comme la Barre des Écrins (4 102 m) et le Pelvoux (3 932 m), nous donnant une sensation de petitesse face à ces parois impressionnantes. En montant vers le glacier, nous apercevons la langue du Glacier Noir et, plus haut, le Glacier Blanc, désormais séparés, témoins d'un rétrécissement constant dû au réchauffement climatique.

Le sentier, qui serpente sur des gradins rocheux, est animé par les sifflements des marmottes. À cette altitude, on découvre des fleurs robustes comme la digitale ou l'épilobe en épi. Après avoir atteint l'ancien refuge Tuckett (2 438 m) une pause s'impose. De là, le panorama sur les sommets mythiques – les trois Dents du Pelvoux, le Pic Sans Nom, l'Ailefroide – nous éblouit. Si l'envie vous prend, vous pouvez poursuivre un peu plus haut jusqu'au refuge du Glacier Blanc (2 542 m), perché sur son promontoire rocheux.

Dénivelé : 625 m Temps de marche : 5 h 30

Jour 5 : LE BELVEDERE DES TROIS REFUGES (2 370 m) : OEIL DE LYNX

Après une journée en haute altitude, nous changeons d'ambiance en empruntant un itinéraire plus tranquille, loin des foules. Nous partons du hameau de Puy-Aillaud pour rejoindre les alpages de la Blanche. Préparez vos jumelles ! C'est l'occasion d'observer la faune sauvage : chamois, marmottes, et peut-être même des aigles.

Au sommet du belvédère, la vue sur la vallée du Pré de Madame Carle, que nous avons explorée la veille, s'offre à nous. De là, on peut repérer les trois refuges emblématiques : le Refuge du Sélé (2 511 m), le Refuge du Pelvoux (2 700 m), et bien sûr le Refuge du Glacier Blanc (2 542 m), offrant une perspective imprenable sur l'immensité du massif des Écrins.

Dénivelé : 765 m Temps de marche : 6 h

Jour 6 : LA JOURNEE SOUS LE SIGNE DE L'ACCOMPAGNATEUR : SURPRISE INSOLITE

Pour cette journée, laissez-vous guider par votre accompagnateur dans un endroit secret, un lieu qu'il ou elle chérit particulièrement. Sans itinéraire préétabli, cette randonnée sera un voyage personnalisé, où chaque pas vous révélera un peu plus de l'imagination et de la passion de votre guide. Abandonnez-vous à l'inconnu, en toute confiance, et laissez cette aventure spontanée satisfaire votre curiosité.

Jour 7 : FIN

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

C'est ici que nous nous quittons ! Vous rejoignez la gare de L'Argentière-les-Ecrins via un bus local. Mais ce n'est qu'un au revoir, le Pays des Ecrins vous attend pour de prochaines explorations...

AVERTISSEMENT

N'hésitez pas à considérer ce programme comme une promesse flexible ! En raison de variables telles que la météo, l'état des sentiers ou d'autres facteurs indépendants de notre contrôle, il se peut que nous apportions des ajustements occasionnels. Cependant, rassurez-vous, notre guide est un expert du massif, connaissant ses moindres secrets, et il s'efforcera de vous garantir une expérience exceptionnelle. Par exemple, en cas de forte affluence sur certains itinéraires, il saura vous dévoiler des chemins magnifiques et préservés pour que votre séjour soit des plus mémorables. Préparez-vous à explorer des lieux enchanteurs !

Fiche pratique

ACCUEIL

Rendez-vous le dimanche à 19h15 à l'hôtel.

L'hôtel** est situé au lieu-dit « Clôt Saint Romain », environ 500 m avant le village de Puy-Saint-Vincent (1 400 m). Installation, présentation du séjour et repas en commun.

ACCÈS

- **Accès en train**

Voyagez en train jusqu'à la Gare de L'Argentière Les Ecrins

Arrivez facilement depuis Paris en train de jour ou de nuit. Consultez les horaires sur SNCF Connect.

Pour les voyageurs en provenance du sud, empruntez la ligne Marseille-Briançon. Profitez de la simplicité du voyage ferroviaire pour découvrir cette superbe destination.

De la gare au lieu de RDV

Votre accompagnateur **vous accueille en gare à 18 h 45** pour le transfert sur le lieu de rendez-vous (transport en minibus compris dans le tarif du séjour).

Attention, pour organiser ce transport vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert au moins une semaine avant la date du séjour.

Accès de la gare de L'Argentière-la-Bessée à l'hôtel en dehors des horaires proposés.

Selon la période, possibilité de navettes de la gare jusqu'à Puy-Saint-Vincent, à l'hôtel Aiglière.

Information et réservation : <https://zou.maregionsud.fr/>

- **Accès en voiture**

Par le nord :

1ère possibilité : Emprunter le col du Lautaret via Briançon (RN 94) ou Grenoble (RN 94/D902). Ou encore, depuis Grenoble, empruntez l'autoroute A51 vers Gap, puis la RN94 Vallouise / Puy Saint Vincent.

Par le sud :

Passez par Valence ou Sisteron, continuez vers Gap, puis Embrun, L'Argentière la Bessée, Vallouise et enfin Puy Saint Vincent

POUR TOUS

Environ 1 km avant Vallouise, un carrefour permet de rejoindre directement Puy-Saint-Vincent (route sur la gauche bien indiquée). Suivre cette route en direction de la station de ski pendant environ 4 à 5 km avant d'emprunter sur la gauche (dans un virage) la route conduisant au village et à la station de Puy-Saint-Vincent 1 400 m. L'hôtel se situe à environ 150 m de cette intersection (panneau indicateur de l'hôtel).

- **Accès en CAR**

Liaisons depuis Marseille, Nice vers L'Argentière-la-Bessée : <https://zou.maregionsud.fr/>

Liaisons directes Grenoble / Briançon : <https://zou.maregionsud.fr/>

Liaisons intra-départementales : <https://zou.maregionsud.fr/>

Accès de la gare de L'Argentière-la-Bessée à l'hôtel

Selon la période, possibilité de navettes de la gare jusqu'à Puy-Saint-Vincent, à l'hôtel Aiglière.

Information et réservation : <https://zou.maregionsud.fr/>

- **Taxi**

TAXIS du Pays des Écrins

Taxi Pelvoux Écrins - Vallouise - Tél. 06 62 13 34 30 www.ecrins-taxis.fr - contact@ecrins-taxis.fr

DISPERSION :

Fin du séjour le samedi après le petit-déjeuner.

Retour à votre charge : transfert en navette locale pour la gare avec la navette locale. Horaires et informations : Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr. Pensez à bien vérifier l'horaire de la navette avant de prendre votre billet de retour.

- En haute saisons (vacances scolaires : Retour en navette depuis l'hôtel. Arrêt au pied de l'hôtel « Arrêt Aiglière ». Information et réservation : zou.maregionsud.fr ou tel 0809.400.013.
- Hors vacances scolaires, le service des navettes est limité. Si aucune navette n'est prévue, vous pouvez contacter : Taxi Pelvoux Écrins - Vallouise - Tél. 06 62 13 34 30 www.ecrins-taxis.fr - contact@ecrins-taxis.fr

FORMALITES

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).

Info séjour

NIVEAU : 3 CHAUSSURES

Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires de montagne avec dénivelés de 600 à 800 m en montée et/ou descente, sans difficultés techniques particulières. Comptez 5 à 6 heures de marche par jour environ.

Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...)

Nul besoin d'être un expert de la randonnée pour effectuer ce séjour. Il suffit d'être en bonne forme physique et de ne pas avoir peur de transpirer un peu !...

Particularité du massif : Ce massif est un massif assez encaissé. Nous sommes entourés de sommets culminant au-delà des 3000 m, et la vallée est assez basse. De fait, nous sommes amenés à faire des randonnées plus courtes que ce que vous pouvez avoir l'habitude de faire pour un niveau équivalent, mais pour autant le dénivelé est bien présent ! La majorité des randonnées se font également en aller/retour, les boucles étant quasiment impossible, mais n'ayez crainte, vous ne verrez pas la même chose à l'aller, qu'au retour...

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

TRANSFERTS INTERNES :

Minibus 8 personnes.

Les transferts sur les différents départs de randonnée se feront en minibus, conduit par la grâce et la douceur de votre accompagnateur. Précisez si vous êtes sujets au mal des transports afin de passer devant et de profiter de la bande son choisie par le pilote. Prenez votre mal en patience, cela ne durera pas longtemps, et profitez des paysages à couper le souffle à chaque virage.

Si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser parfois votre propre véhicule pour de courts transferts au départ des balades (entre 3 et 7 km).

PORTAGE DES BAGAGES :

Pendant ce séjour, vous effectuerez des randonnées en étoile, ce qui signifie que vous n'aurez pas à porter vos bagages, car ils resteront à l'hôtel. Vous n'aurez donc pas besoin d'un sac à dos volumineux. Prévoyez simplement un petit sac à dos d'environ 30 à 35 litres pour emporter vos effets essentiels de la journée, tels que le casse-croûte fourni par l'hôtel, des vêtements chauds, une gourde, etc.

GROUPE :

Départ assuré à partir de 5 participants

Groupe limité à 14 personnes

Fiche technique **SUR LES HAUTEURS** La Vallouise

7 jours

2025

Explorez ensemble :

Si vous êtes un groupe déjà formé, que ce soit en famille, entre amis, au sein de votre association ou comité d'entreprise, ce séjour est une excellente occasion de partager des moments de découverte ensemble. Vous pourrez créer des souvenirs mémorables avec vos proches. !

Contactez-nous et nous serons ravis d'étudier votre demande, même pour des dates différentes de celles prévues. Nous vous proposerons un devis adapté au nombre de participants. Nous sommes là pour vous aider à organiser votre aventure.

ENCADREMENT :

Bienvenue dans l'univers chaleureux de notre équipe, un groupe de passionnés composé de femmes et d'hommes dévoués à leur métier, tous animés par une grande excitation à l'idée de vous accompagner ! Votre périple sera entre les mains expertes d'accompagnateurs et accompagnatrices, diplômés et spécialistes des Ecrins, prêts à vous faire partager leur amour inconditionnel pour la nature et la montagne. Chacun d'entre eux apporte sa propre touche, révélant les merveilles qui se cachent dans chaque recoin de la nature : l'observation fascinante des rapaces et des mammifères en pleine balade, la multitude de fleurs et d'arbres qui peuplent le massif, et l'art de raconter les histoires pittoresques et les anecdotes de chaque village.

Avant tout, votre guide vous inspirera confiance grâce à sa parfaite connaissance de l'environnement, sa lecture avertie du terrain et son souci du moindre détail. N'hésitez pas à solliciter leur expertise pour des conseils sur votre équipement ou pour répondre à vos petits soucis en cours de route. À la fin de chaque journée, laissez-vous emporter par la convivialité du "débrieft" autour d'une boisson rafraîchissante ou réconfortante. Échanges et anecdotes humoristiques contribuent à créer une atmosphère bienveillante, faisant de vos vacances un pur moment de plaisir et de détente

HEBERGEMENT :

Vous séjournerez à Puy-Saint-Vincent, dans un hôtel** Logis de France, aux portes des Ecrins avec une vue exceptionnelle sur les sommets et parois mythiques qui vous font face. Le cadre environnant est digne d'un conte de fées et l'hébergement est idéalement situé pour démarrer de nombreuses randonnées sans effectuer de longs trajets. Dans une chambre de 2 personnes, orientée plein sud, vous profiterez un peu plus longtemps du soleil rasant en fin d'après-midi.

L'ambiance familiale se ressent dans l'accueil de Sophie et Jean-François qui vous satisferont par leur gentillesse et leur disponibilité. Lors de vos soirées, vous n'aurez que l'embarras du choix entre les diverses possibilités : vous lover dans un canapé au coin de la cheminée, vous enflammer sur une partie de billard, ping-pong ou baby-foot, ou bien vous détendre en profitant du SPA privatif (réservation à faire le matin pour le soir) composé d'un sauna, hammam et jacuzzi.

RESTAURATION :

La nourriture en randonnée est essentielle pour avoir l'énergie nécessaire lors de longues marches, et elle joue un rôle clé pour le moral ! Comme le dit le dicton : "Quand l'appétit va, tout va !"...

Nous attachons une grande importance à choisir des partenaires partageant nos valeurs éthiques et écoresponsables. Nous travaillons avec eux pour les encourager à adopter des pratiques plus durables, et leurs efforts portent peu à peu leurs fruits. Le changement peut prendre du temps pour s'ancrer définitivement, alors faisons preuve de compréhension envers eux. Soyons patients et laissons les habitudes évoluer vers des pratiques plus vertueuses !

Dans la mesure du possible, nous privilégions l'utilisation de produits frais, locaux (favorisant les circuits courts) et de saison, voire biologiques. Tout cela s'accompagne d'une cuisine généreuse, traditionnelle et aux accents du Sud (oui, ici nous cuisinons à l'huile d'olive !).

Pour le midi, vous retrouverez souvent des salades composées dans de petites boîtes hermétiques réutilisables. Vous aurez également l'agréable surprise de découvrir des produits typiques de notre massif : charcuterie artisanale, fromages locaux, miel et délices sucrés, etc.

ECORESPONSABILITE :

C'est en tant que professionnels du tourisme que nous sommes conscients de notre rôle essentiel dans la transition vers un avenir plus durable. Nous observons un engouement croissant pour la nature, un désir de retour aux sources, une quête de déconnexion technologique et une volonté de se réaligner avec notre véritable essence. Nous aspirons à être en harmonie avec notre environnement naturel, mais notre mode de vie moderne nous en a éloignés. C'est à ce stade que nous, experts de la montagne, intervenons pour encadrer et sécuriser ces expériences tout en préservant la beauté naturelle de ces lieux.

Il est crucial de reconnaître que nous, êtres humains, faisons partie intégrante de notre environnement. Nous en dépendons pour notre bien-être, et nos actions influent sur son équilibre. Nous avons donc le devoir de le protéger et de le respecter. En prenant conscience de notre empreinte environnementale, en cherchant à la réduire, nous commençons à agir pour un changement positif. Notre engagement est de vous transmettre ces valeurs, de vous encourager à devenir des acteurs responsables, afin que nous puissions continuer à explorer ensemble les merveilles de la nature.

L'écoresponsabilité se manifeste à travers nos gestes du quotidien, et en vacances, il est plus facile d'adopter un mode de vie plus durable, de réduire notre consommation et d'expérimenter des pratiques "Do It Yourself" (fait maison). Nous vous encourageons à maintenir ces habitudes vertueuses lorsque vous rentrerez chez vous, en pensant à toutes les fleurs et aux animaux que vous avez eu la chance d'observer au cours de votre séjour parmi nous. En ouvrant les yeux sur la magie du monde qui nous entoure, vous devenez un acteur précieux de cette transition vers un avenir plus respectueux de notre planète.

Zéro Déchet :

Dans notre quête du zéro déchet et de l'écoresponsabilité, nous mettons en avant la qualité de vos repas et une réduction maximale de l'utilisation du plastique. Pour vous accompagner dans cette démarche, nous vous offrons un sac en coton réutilisable en guise de cadeau de bienvenue, parfait pour votre pique-nique et vos futures aventures. Nous vous encourageons également à opter pour des emballages en papier ou des solutions réutilisables telles que le bee-wrap, fabriqué à partir de cire d'abeille et de tissu, que vous pouvez confectionner vous-même ou trouver dans les boutiques bio. Investir dans une gourde réutilisable en plastique ou en métal est un autre moyen efficace de réduire les déchets liés aux bouteilles d'eau. Chaque petit geste compte dans notre démarche environnementale.

En fin de compte, nous vous invitons à laisser derrière vous un environnement propre et préservé. Rien n'est plus décevant que de découvrir un magnifique paysage jonché de détritiques abandonnés par d'autres randonneurs. Prendre soin de notre planète est l'affaire de tous.

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR :

Vêtements :

Attention, voici la partie la plus épineuse. Attaquons-nous à la préparation de votre garde-robe ! En montagne, le principal est d'être à l'aise dans ses vêtements et libre de ses mouvements afin de pouvoir gambader comme un lièvre au milieu des prairies ou crapahuter tel un chamois sur les sentiers escarpés. Nous vous recommandons de suivre le principe des 3 couches, aussi appelé technique de l'oignon (mais sans l'odeur) :

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante type laine de mérinos ou vêtement thermique,
- une veste chaude en fourrure polaire ou polartec ou polyester extensible,
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex).

Ce principe peut être adapté suivant vos préférences et au vu de la météo, bien entendu ! Par un temps radieux, en fournissant un effort continu, vous pourrez ne porter qu'un tee-shirt. Si une brise se lève lorsque vous arrivez sur un sommet ou sur une crête, il peut être utile d'avoir un tee-shirt manches longues chaud type laine de mérinos à enfiler rapidement. De la même manière, évitez de garder sur vous des vêtements mouillés après avoir transpiré. Un tee-shirt de rechange ou le tee-shirt manches longues peut s'avérer bien utile pour éviter d'attraper un coup de froid ! Vous pouvez par exemple profiter de la pause de midi pour faire sécher votre tee-shirt humide au soleil.

Pour le bas du corps, vous pouvez choisir un short ou pantalon souple (éviter les modèles qui vous compriment le ventre !) et léger. En cas de pluie, vous pourrez enfiler par-dessus un surpantalon respirant et déperlant comme votre veste coupe-vent de type gore-tex.

En tant que randonneur aguerri, vous n'êtes pas sans savoir que le coton est à proscrire. Il vaut mieux préférer des matières qui sèchent rapidement, type laine (mérinos), soie ou fibre synthétique. Attention à bien privilégier des matières souples et respirantes pour la pratique de la randonnée. Les k-ways et autres imperméables sont à proscrire, sauf si vous souhaitez créer un effet sauna sous vos vêtements !...

La garde-robe d'usage pour randonner :

- 1 chapeau de soleil ou casquette,
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF® et 1 paire de gants légers pour se protéger du vent,
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (type microfibre synthétique ou naturel),
- 1 vêtement isolant type : polaire ou doudoune,
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type goretex ou équivalent),
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs),
- 1 pantalon de trekking ample,
- 1 short ou bermuda adapté à la marche,
- 1 surpantalon imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent)
- 2 à 3 paires de chaussettes de randonnée.

Votre matériel de survie pour la journée :

- 1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures),

- 2 bâtons télescopiques,
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3,
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette,
- 1 gobelet, 1 couteau/fourchette repliable pour les pique-niques,
- des vivres de course de votre préférence (nous vous en donnons également en complément),
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confié à l'hôtel durant le séjour),
- 1 couverture de survie,
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler,
- crème solaire sans nanomatériaux indice 4 et écran labial,
- un canif,
- un sifflet.

Vivres de courses / Encas

Les vivres de courses sont à prévoir individuellement, à votre charge. L'apport nutritif des différents encas au cours de la randonnée est à ne pas négliger. Ces encas peuvent être constitués selon vos goûts de fruits secs (figues, dattes, abricots secs ou bien pruneaux), de barres de céréales (n'hésitez pas à piocher sur internet pour innover avec les nombreuses recettes maison, cela peut être un atelier ludique dans votre préparation !), de pâte d'amande, de pâte de coing, etc.

Pour vous sentir comme à la maison le soir, n'oubliez pas :

- Votre nécessaire de beauté indispensable pour vous bichonner,
- Vos affaires de rechange pour vous parer de vos plus beaux atouts,
- 1 lampe frontale ou de poche pour dévorer votre livre favori jusque tard dans la nuit,
- Un masque et des boules Quies pour dormir sur vos deux oreilles,
- Un maillot de bain pour vous délasser les jambes dans le sauna après la randonnée.

En cas de petits bobos (votre guide aura également une pharmacie collective) :

- vos médicaments habituels,
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence,
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large,
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

Pour en savoir plus

LE PARC NATIONAL DES ÉCRINS :

C'est en 1973 que le Parc National des Ecrins voit le jour, sous l'impulsion de ceux qui arpentent ses flancs (alpinistes, associations naturalistes et Club Alpin Français). Ses adorateurs connaissent sa vulnérabilité et ont à cœur de préserver ses richesses.

Le Parc est composé d'une zone « cœur » dont la réglementation est stricte afin de mieux protéger sa biodiversité fragile et exceptionnelle. Il comporte également une aire optimale d'adhésion qui comprend 59 communes ayant adhéré à sa charte. Celle-ci induit une forte solidarité écologique entre le cœur et les espaces environnants. Le but est de réunir tous les acteurs et de trouver un équilibre entre les enjeux économiques du territoire, à travers la valorisation de son patrimoine, et la préservation de ses richesses naturelles. Ceci est mis en œuvre en tenant compte du développement durable des communes adhérentes.

Le vaste massif des Ecrins est composé de sept vallées : « Le Briançonnais aux portes de la haute montagne, la Vallouise et ses vallées cachées, l'Embrunais, une montagne éclaboussée d'eau et de soleil ; le Champsaur, jardin alpin du pays bocager ; le Valgaudemar, un Himalaya au sud des Alpes ; le Valbonnais, paisible et escarpé ; l'Oisans vertical, vallée des pionniers. »

LA VALLOUISE :

Au cours de ce séjour, vous aurez le plaisir de découvrir la vallée de la Vallouise, à laquelle on accède depuis L'Argentière-La-Bessée. Cette ancienne ville minière, aujourd'hui peuplée de guides, est réputée mondialement pour son festival de cascade de glace !

Sur les flancs du massif, dans le vallon du Fournel, on retrouve les stigmates de l'exploitation minière de plomb argentifère. En s'aventurant un peu plus au sud, on découvre la vallée de Freissinières qui mène à la fameuse zone de cœur du Parc, si belle et si préservée. Enfin, si l'on continue à l'ouest, au bout de la vallée de la Vallouise, on découvre un univers minéral glacé majestueux par sa beauté austère... Arrivés au Pré de Madame Carle, on se sent tout petit face aux géants qui nous surplombent : la Barre des Ecrins (4102 m), point culminant du massif, ou encore Le Pelvoux (3932 m). On distingue le bas des glaciers dont la langue se retire peu à peu dû à la fonte des neiges. Le site d'Ailefroide est l'un des plus réputés de France pour la pratique de la grimpe et de la haute montagne et il ne vous laissera pas de marbre !

Profitez de votre venue ici pour découvrir les hameaux typiques de cette vallée et une halte prévue à La Maison du Parc vous permettra d'en apprendre un peu plus sur ce paradis naturel. N'hésitez pas à consulter le site du Parc pour plus d'informations : <https://www.ecrins-parcnational.fr/>

En vous souhaitant un agréable séjour dans les Ecrins...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

☎ appelez nous au : 05 61 97 66 04

☉ un e-mail à : info@surleshauteurs.com

☉ ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta

31390 CARBONNE

TEL : 05 61 97 66 04

www.surleshauteurs.com

info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004

SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€

R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS

Garantie financière : Groupama caution

Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19

TVA intracommunautaire : FR27828692442