



## Champsaur et Valgaudemar

### Randonnée semi-itinérante à raquettes 6 jours / 5 nuits / 5 jours ½ de randonnée

A l'Ouest du massif des Ecrins, se trouvent **2 vallées méconnues** : le Champsaur et le Valgaudemar. La première est large et boisée tandis-que la seconde est encaissée et rocheuse. Le Champsaur est une sorte de vaste bocage d'altitude au relief débonnaire, semblable au massif central. Le Valgaudemar, avec ses hauts sommets (Les Bans - 3669 m), son caractère sauvage et isolé, est la plus « Himalayenne » des vallées alpines.

### Déroulement du séjour et itinéraire

#### Jour 1 : Saint-Firmin (1000 m) - Montagne de l'Esparcelet (1535 m)

Rdv à la gare de Grenoble (38). Transfert (1h30) au gîte, dans un petit hameau des environs de St-Firmin, entre le Champsaur et le Valgaudemar. Nous y dormons 2 nuits. Installation puis repas chaud au gîte. L'après-midi, petite balade de « mise jambe » sur la crête de l'Esparcelet jusqu'au petit hameau abandonné des Vachers (100 habitants jusqu'à la fin du 19<sup>e</sup> siècle). Magnifique panorama sur le Champsaur, les hautes montagnes du Valgaudemar et les immenses falaises calcaires du Dévoluy (les Dolimites françaises). Nuit en auberge à St-Firmin.

**Temps de marche : 3h30 / M et D : 250 m.**

#### Jour 2 : Le Haut Valgaudemar

Au départ du village de la Chapelle en Valgaudemar (1150 m), au pied du Mont Olan (3564 m), nous réalisons une incursion au cœur du Parc National des Ecrins, dans la Réserve Naturelle de Haute Séveraisse. Entourés de sommets dépassant les 3400 mètres, nous progressons à travers des paysages de « haute montagne ». Visite des hameaux du Casset et du Rif du Sap (architecture typique des fermes à arcades) habités seulement en été. Nuit en auberge à St-Firmin.

**Temps de marche : 3h30 / M et D : 250 m.**

#### Jour 3 : Bois et lac de Barbeyroux (1500 m)

Depuis le hameau des Infournas-Haut (1373 m). Nous traversons des paysages variés de champs et forêts avec de beaux points de vue sur la vallée du Champsaur et le Dévoluy. Le vaste lac de Barbeyroux pris par les glaces est un havre de paix. Transfert (10 mn) et installation pour 2 nuits à l'auberge de Molines-en-Champsaur.

**Temps de marche : 4h00 / M et D : 350 m.**

#### Jour 4 : Vallée de Molines en Champsaur (1600 m)

Au départ du gîte (1250 m), randonnée vers la maison forestière de Peyron Roux (1630 m) ou le hameau perdu du Sellon (1577 m). Au début du 19<sup>e</sup> siècle, cette vallée des "Moulins" (Molines en

patois) comptait plus de 200 âmes réparties dans 5 hameaux (Molines, Londonnière, les Bayers, le Roy et le Sellon). En 1914, il ne restait plus qu'une famille de 14 enfants dans une ferme isolée de Sellon qui due finalement partir l'année suivante. Le toit de chaume s'étant écroulé sous 3 mètres de neige. Nuit au gîte de Molines.

**Temps de marche : 3h30 à 4h00 / M et D : 400 m maxi.**

### **Jour 5 : Col du Noyer (1664 m)**

Randonnée au départ du Forest Encoyand (1200 m). De la table d'orientation du col, superbe panorama sur les immenses falaises du Dévoluy (toutes proches), la vaste vallée du Champsaur et les hauts sommets des Ecrins. Transfert (1h45) et séparation à la gare de Grenoble.

**Temps de marche : 3h30 / M et D : 470 m.**

**Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses (1h30 env.)**

**M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).**

**Ce programme peut être modifié par l'accompagnateur en cas de force majeure.**

## **Cartographie**

Cartes IGN Top 25 : Champsaur n°3437 OT / Dévoluy n°3337 OT ;

## **Niveau**



Étapes de 3 à 4 heures de marche et de 400 m de dénivelé positif, en moyenne.

Vous devez pratiquer la randonnée de temps en temps et avoir une bonne forme physique.

Les randonnées, en aller-retour, peuvent-être raccourcies ou rallongées pour s'adapter au niveau des participants.

## **Hébergement et nourriture**

Vous serez hébergés dans des **gîtes (auberges)** confortables, en **pension complète**.

Vous dormirez dans des **chambres de 2 à 4 personnes**. Le plus souvent avec **Salle-de-Bain privative. Les draps et serviettes de bain sont fournis.**

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac » (sauf Jour 1 : déjeuner chaud au gîte), préparé avec des produits du pays par votre accompagnateur ou par votre hébergeur.

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement.

La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

## **Portage**

Vous porterez dans votre sac à dos uniquement vos affaires de la journée, ainsi que matériel de sécurité individuel (pelle, sonde = 800 g maxi).

## **Encadrement**

Un accompagnateur en montagne diplômé d'état pour **4 à 8 participants**.

## **Rendez-vous et séparation**

**Le premier jour, rendez-vous à 10h00** devant la gare SNCF de Grenoble (38).

Ou bien à 12h00 si vous vous rendez directement au gîte à St-Firmin par vos propres moyens.

**Le dernier jour, séparation vers 16h30**, au même endroit.

## Accès au lieu de Rendez-vous

### En train

TGV direct depuis la gare de Paris-Gare-de-Lyon (horaires indicatifs).

Pour l'aller : Départ à 6h41 - arrivée à Grenoble à 9h41

Pour le retour : Départ de Grenoble à 17h16 - arrivée à 20h19

Renseignements SNCF : <https://www.oui.sncf/>

### En voiture

De Paris à Grenoble : Autoroute A6 jusqu'à Lyon ; puis A49 jusqu'à Grenoble : 570 km / 5h.

De Grenoble à St-Firmin : RN85 : 75 km / 1h30.

Visualisez votre itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.com](http://www.mappy.com)

## Dates et prix

Les séjours se déroulent généralement **du lundi au vendredi**. Mais vous pouvez nous demander d'autres dates.

**Tarif par personne\* : 835 eur**

**\*base chambre de 2 à 4 personnes (supplément chambre individuelle = 15 € / pers / nuit)**

### Le prix comprend :

- L'hébergement en gîte-auberge.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners de l'accueil à la séparation.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt de raquettes + bâtons et du matériel individuel de sécurité (dva, pelle, sonde).

### Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.

## Assurance

**Elle est facultative** mais nous avons l'obligation légale de vous la proposer.

Le simple fait d'être titulaire d'une carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Renseignez-vous auprès de votre banquier.

Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties :

**• Annulation • Assistance/Rapatriement • Interruption • Damage bagages**

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

## Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour.

Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ.

Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

## Conditions de vente

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou sur notre site Internet.

## Habillement

L'habillement n'est pas fourni par TrekAlpes.

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. En altitude, la température est souvent inférieure 0°C, surtout si le vent souffle. Equipez-vous donc « chaudement ».

### Comment vous habiller « de la tête aux pieds »

#### La Tête

- Bonnet ou casquette en « laine polaire ».
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.

#### Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt « respirant », moulant, à manches longues ou courtes, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat en laine polaire, pour garder la chaleur tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

#### Les Jambes

- Sur-pantalon, à la fois respirant et étanche, en Gore-Tex double-couche, pour une bonne protection contre les déchirures, le vent, la pluie et la neige. Si possible avec guêtres intégrées.
- Collants moulants, en matière synthétique pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement.

#### Les Mains

- 1 paire de gants chauds et étanches (Type Gore-Tex). Pour davantage de chaleur, vous pouvez également utiliser des sous-gants ultrafins en soie.

## Les Pieds

- **Chaussures adaptées à l'activité** : montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Gore-Tex pour une bonne étanchéité et évacuation de la transpiration. Semelle avec de bon crampons (bonne accroche), pas trop usés, de type Vibram. Nous vous recommandons **d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une rando** d'une semaine afin que vos pieds s'y adaptent.
- Chaussettes (2 paires) de randonnée chaudes, en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et une limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir dans l'hébergement.
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).

## Matériel technique et de sécurité

Le matériel suivant est **fourni par TrekAlpes** :

- Paire de raquettes solides et légères, avec des fixations qui s'adaptent à toutes les chaussures de randonnées.
- Paire de bâtons télescopiques.
- Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA).
- 1 pelle et 1 sonde.

## Matériel divers

Ce matériel n'est **pas fourni par TrekAlpes**.

### Les indispensables

- Thermos ou gourde isotherme, de contenance 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides y gèlent.
- Bâche de protection pour le sac à dos (étanche).
- 1 couteau de poche.
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau (Compeed) contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane... ; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil.... ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau (Indice de Protection 25 minimum) et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Vos affaires de toilette.
- Papier hygiénique pour la journée.

### Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

## Les sacs

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique, dans votre sac à dos. Le reste de vos affaires sera acheminé par minibus.

### • Le sac à dos de randonnée

Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 litres env.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie adaptée pour protéger le sac en cas de neige ou de pluie.

### • Le bagage transporté entre les hébergements

Un seul bagage par personne et 15 kg par bagage maximum.

Il contient toutes les affaires non utilisées pendant la journée.

Préférer un sac de voyage ou sac à dos et éviter les valises rigides.

## Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par Groupama

Responsabilité civile professionnelle par MMA

Licence d'agence de voyages n°005110006 par Atout France – 75008 Paris

## Pour nous contacter

[www.trekalpes.com](http://www.trekalpes.com) / [contact@trekalpes.com](mailto:contact@trekalpes.com) / Tél : 04 92 50 82 93

*Maj : 5-10-19*