



Tour du Lac de Serre-Ponçon

Randonnée « liberté » itinérante 6 jours / 5 nuits / 6 jours de randonnée

Plus vaste retenue d'eau artificielle d'Europe, le lac de Serre-Ponçon alimente plus de quinze centrales qui produisent près de 10% de l'hydroélectricité française. C'est aussi un immense château d'eau qui fournit de l'eau potable à toutes les grandes villes de la région PACA telles que Marseille, Avignon ou Toulon, via le canal de Provence.

Il faut donc une bonne semaine pour en faire le Tour à pied !

Situé **au pied du Parc National des Ecrins**, le lac est alimenté par la fonte des neiges et des glaciers, d'où la **couleur turquoise de ses eaux** qui rivalisent avec le bleu azur du ciel.

Ce circuit en balcon offre de magnifiques panoramas sur le lac et sur les montagnes alentours qui culminent à plus de 2500 m. Sur les rivages, de petites plages et criques invitent à la baignade. Une ambiance unique en France qui rappelle celle des grands lacs Italiens, en plus sauvage...

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Embrun (870 m) - Baratier (880 m) / les Orres (1450 m) - Abbaye de Boscodon (1150 m)

Court transfert d'Embrun à Baratier (5 mn) ou aux Orres (20 mn). Plusieurs options de difficulté variable pour rejoindre l'Abbaye de Boscodon par la forêt du Bout du Mélèze. Cette abbaye, bâtie au 12e siècle par des moines du monastère de la Grande Chartreuse, est aujourd'hui habitée par des Dominicains. Nuit en auberge, en chambre double.

Temps de marche : 3h15 à 6h15 / M : 115 à 1100 m - D : 410 à 800 m.

Jour 2 : Forêt de Boscodon - Fontaine de l'Ours (1600 m) - Savines le lac (800 m)

Plusieurs variantes de difficulté variable pour rejoindre Savines. Montée au belvédère de l'Aiguillas par la forêt domaniale du Boscodon, une des plus belles sapinières de France où, dit-on, l'air est le plus pur d'Europe. C'est dans cette superbe forêt que les armateurs venaient autrefois choisir les fûts pour construire les navires de la flotte royale. Le sentier se poursuit ensuite en balcon jusqu'à la Pierre Arnoux d'où la vue est magnifique. On descend ensuite à Savines, sur le bord du lac ; baignade possible sur les plages de cette petite station balnéaire. Nuit en hôtel.

Temps de marche : 5h à 6h30 / M : 700 à 1080 m - D : 1030 à 1400 m.

Jour 3 : Col St Jean (1333 m) - La Bréole (930 m) - Espinasses (660 m)

Court transfert au Col St-Jean. Descente en pente douce, à travers champs et forêts, jusqu'au barrage de Serre-Ponçon. Avec une longueur en crête de 630 m, une hauteur de 125 m et une épaisseur en pied de 650 m, c'est le plus grand barrage de terre d'Europe. Nuit en hôtel.

Temps de marche : 4h30 / D : 700 m / M : 150 m - D : 550 m.

Jour 4 : Forêt de Serre Ponçon - Baies des Lionnets - Chorges (860 m)

Journée de randonnée forestière, sur des sentiers peu fréquentés. Beaux points de vue en enfilade sur le lac. Possibilité de baignade sur la plage du bois vieux. Au centre de la baie St Michel se trouve l'unique îlot du lac sur lequel est posé une petite chapelle, seule rescapée de la mise en eau de la vallée en 1961. Nuit en hôtel.

Temps de marche : 5h30 à 6h30 / M : 1000 à 1200 m - D : 840 à 1040 m.

Possibilité de raccourcir la montée de 400 m et 2h de marche en ajoutant un taxi de 15 min (40 eur pour 4 pers maxi / 80 eur pour 5 à 8 pers maxi) en début d'étape.

Jour 5 : Les Gourniers de Réallon (1500 m)

Plusieurs variantes de difficulté variable pour rejoindre les Gourniers. Après avoir traversé les bocages (beau panorama sur la baie de St-Michel) et la forêt domaniale de St-Guillaume, remontée de la superbe vallée de Réallon jusqu'aux portes de la haute montagne, à l'extrémité sud du Parc National des Ecrins. Nuit en gîte, en chambre double.

Temps de marche : 3h30 à 5h30 / M : 750 à 1100 m - D : 550 à 900 m.

Jour 6 : Les Gourniers - forêt de Mt Guillaume (1700 m) - Embrun (870 m)

Itinéraire en balcon (beaux belvédères sur le lac et le Pic de Morgon), avec quand même des montées et descente, à travers prés et forêts, jusqu'à Embrun. Fin du Tour du lac.

Temps de marche : 6h / M : 800 m - D : 1350 m.

Possibilité de raccourcir la descente sur Embrun de 400 m et 1h de marche en ajoutant un taxi de 15 min (40 eur pour 4 pers maxi / 80 eur pour 5 à 8 pers maxi) en fin d'étape.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses.

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

Qu'est-ce-que la Randonnée « Liberté » ?

Ce séjour s'effectue sans accompagnateur. Nous effectuons les réservations des hébergements et les transferts de personnes et de bagages prévus au programme. Vous devez savoir lire une carte topographique et être capables de vous orienter avec une boussole. Nous vous fournissons un « Carnet de Route » contenant toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez également gérer votre temps et le rythme de parcours pour ne pas arriver en retard et ne pas vous épuiser outre mesure.

Documents fournis

- Un « topo-guide » ou « road-book » : description écrite et détaillée de l'itinéraire, jour par jour.
- Des cartes IGN Top 25 (échelle 1/25.000e) avec le tracé de l'itinéraire.
- Des bons d'échange (vouchers) que vous remettrez à chacun des hébergements.
- Des étiquettes à accrocher à vos bagages (si transfert de ces derniers).

Cartographie

Cartes IGN Top 25 : Orcières n°3437 ET / Embrun n°3438 ET

Nombre minimum de participant(s) : 2

Niveau

DE

BONNE FORME 1 2 **3** 4 5 6

A

BONNE FORME 1 2 3 **4** 5 6

Étapes de 5h de marche en moyenne et d'environ 800 m de dénivelé chaque jour.

Possibilité d'« alléger » les étapes.

Vous devez être en bonne forme physique et randonner assez régulièrement. Itinéraire sur bons sentiers.

Hébergement et nourriture

En **gîtes et hôtels, en chambre double, en demi-pension.**

Draps et serviettes de bain fournis.

Pique-niques : vous pourrez les commander sur place à vos hébergeurs (au plus tard la veille pour le lendemain). Leur prix varie entre 8 € et 12 € par personne selon les hébergements. Mais vous avez également la possibilité de vous ravitailler pour préparer vos propres pique-niques, à Savines, Espinasses et Chorges.

Portage

Vous porterez dans votre sac à dos uniquement vos affaires de la journée.

Le reste de vos bagages sera acheminé par minibus. Si vous avez choisi la formule « sans transfert des bagages », vous porterez toutes vos affaires de la semaine dans votre sac à dos.

Point de départ et de retour

Gare SNCF d'Embrun (05).

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz (horaires indicatifs)

- Départ à 20h42
- Arrivée le lendemain à Embrun à 07h32

Trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

Retour : 20h51 EMBRUN > 07h54 PARIS AUSTERLITZ

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la RD1091 puis direction Gap par la RN94.

ou depuis Gap, direction Briançon par la RN94.

Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

Hébergements à proximité du lieu de Rdv

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs
Hôtel Notre Dame**	200 m de la Gare	04 92 43 08 36 http://www.hotel-notredame-embrun.fr/	Chambre à partir de 45 € Petit-déjeuner 8 €

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer sur le parking de la gare pour toute la durée du séjour.

Dates et prix

Départs possibles tous les jours de début avril à la fin octobre.

Prix par personne :

Sans transfert des bagages	
7 participants ou plus	480 €
3 à 6 participants	500 €
2 participants	545 €
1 participant ⁽¹⁾	755 €

(1) Supplément chambre individuelle déjà inclus

Avec transfert des bagages	
8 participants ou plus	495 €
6 ou 7 participants	520 €
4 ou 5 participants	550 €
3 participants	595 €
2 participants	690 €
1 participant ⁽¹⁾	1070 €

(2) Supplément chambre individuelle déjà inclus

Supplément chambre individuelle = 90 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en chambre double.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1) et les dîners.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- La documentation (carnet de route) : topo-guide + carte(s).

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de départ, ni le retour.
- Les transports de bagages (option)
- Les transports de personnes en option durant le séjour (Jours 4 et 6 : 40 à 80 eur pour le groupe).
- Les pique-niques.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas).
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.

Assurance

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

Le paiement du séjour par 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 • Dommage 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.

Votre habillement

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. Le soir, en altitude, la température est souvent inférieure à 10°C. Même si vous randonnez en été, équipez-vous « chaudement ». **Comment vous habiller « de la tête aux pieds »**

La Tête

- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manche courte ou manche longue) respirants favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.

- Seconde couche : Veste ou sweat polaire, pour garder la chaleur, tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent et de la pluie.

Les Jambes

- Pantalon de randonnée, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (éviter le 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Short de randonnée : pour ceux qui ne craignent pas le froid, la pluie, les égratignures ou les piqûres d'insectes.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir

Les Mains

- 1 paire de gants légers.

Les Pieds

- Chaussures montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Goretex 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 de randonnée en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Des chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir.

Prévoir votre maillot de bain pour vous baigner dans le lac (de la mi-juin à la mi-septembre).

Matériel divers

Les indispensables

- Gourde de 1 litre minimum.
- 1 ou 2 bâtons télescopiques
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)
- Papier hygiénique pour la journée
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs
- couteau de poche
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane...; pastilles contre le mal de gorge : Strepasil....; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Vos affaires de toilette.

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 pour protéger le sac en cas de pluie.

• Le bagage transporté entre les hébergements

Un seul bagage par personne et **12 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.

N'oubliez pas d'y attacher l'étiquette que nous vous aurons fournie.

Si vous avez choisi l'option « sans transfert de bagages »

Vous utiliserez **votre unique sac à dos** pour transporter vos affaires personnelles de la semaine et le pique-nique de la journée.

De contenance 40 litres env.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables.

Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

Le poids total de votre sac une fois plein ne devra pas dépasser 15% de votre poids corporel.

Pour une personne de 60 kg, le poids maximum sera donc de 8-9 kg.

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°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Fax : 04 92 50 82 93

Dernière mise à jour 15-7-20