



Initiation Rando en Haute-Montagne

Randonnée en Haute Montagne

5 jours / 4 nuits / 5 jours de randonnée
ou bien
4 jours / 3 nuits / 4 jours de randonnée

Séjour de découverte de la Haute Montagne, **sans difficulté technique**, accessible aux **marcheurs bien entraînés**. Dans le cadre grandiose du **Parc National des Ecrins** (4102 m), sur le plus méridional des **grands glaciers alpins**. **Durées et altitudes des étapes progressives** pour une bonne acclimatation. Les 2 premiers jours le guide vous initiera aux techniques de base de la progression sur neige et sur glace. Puis vous réaliserez l'ascension de 2 beaux sommets (3400 et 3730 m). **Idéal pour découvrir la haute montagne ou se préparer aux grands treks ou ascensions.**

Déroulement du séjour et itinéraire

Programme 5 jours

Jour 1 : Glacier Noir (2700 m) - refuge Cézanne (1874 m)

Rendez-vous à la gare de l'Argentière (05). Court transfert (20 mn) au Pré de Madame Carle (1874 m), au cœur du Parc National des Ecrins. Entourés de sommets dépassant les 3500 m, au pied de la face nord du Pelvoux (3943 m), nous sommes d'emblée immergés dans une ambiance « Haute Montagne ». Après une petite marche d'approche, nous prenons pied sur l'immense moraine du Glacier Noir. Nous remontons alors entre le Pelvoux et la Barre des Ecrins (4102 m) pour une première approche de la randonnée sur glacier. Ce glacier étant recouvert d'important déchets morainiques (cailloux) il est de couleur noire (d'où son nom). Retour et nuit en refuge au Pré de Mme Carle.

Temps de marche : 4h00 / M et D : 800 m.

Jour 2 : Refuge du Glacier Blanc (2542 m)

Après une courte marche d'approche (1h30 env.), nous arrivons au pied du Glacier Blanc. Avec ses 5 km de longueur et 200 m d'épaisseur maximale, c'est le plus grand glacier des Ecrins. L'absence totale de roches morainiques à sa surface lui confère une blancheur immaculée à l'origine de son nom. Après avoir allégé nos sacs au refuge, familiarisation avec les différentes techniques de cramponnage, d'utilisation du piolet et de progression en cordée sur le glacier Blanc ou en montant au glacier Jean Gauthier (3000 m) d'où l'on a une belle vue sur le front du glacier Blanc, la Barre des Ecrins et le glacier Noir. Nuit au refuge du Glacier Blanc.

Temps de marche : 5h30 / M : 1100 m - D : 500 m.

Jour 3 : Pic du glacier d'Arsine (3364 m) - refuge des Ecrins (3175 m)

Cette course d'initiation à la haute montagne en terrain mixte (neige / rocher) est sans difficulté technique. Du sommet la vue est superbe sur la barre (4102 m) et le Dôme de Neige des Ecrins (4015m), le Mont Pelvoux (3943 m) et l'immense vallon glaciaire d'Arsine (versant Nord) :

<https://pano.ica-net.it/fr/Grandi/PicGlacierArsine.htm>

Nous rejoignons ensuite le glacier Blanc que nous remontons tranquillement jusqu'au refuge des Ecrins. Ce dernier est perché sur un éperon rocheux, juste au-dessus du glacier. C'est un belvédère exceptionnel. Nuit au refuge.

Temps de marche : 5h30 / M : 1100 m - D : 465 m.

Jour 4 : Roche Faurio (3700 m) - Vallouise (1170 m)

Départ matinal du refuge à la lumière des lampes frontales. Nous remontons la douce pente du glacier jusqu'à sa rimaye. C'est là que commence la véritable ascension. La pente devient plus raide. L'effet de l'altitude commence à se faire sentir et la respiration devient plus profonde. Mais tous ces efforts sont finalement bien récompensés par le panorama superbe sur la Barre (4102 m) et Dôme de Neige (4015 m) des Ecrins, tous proches : <https://dai.ly/x9l1hn>

Note : les 30 derniers mètres pour accéder au sommet proprement dit se font par une arête rocheuse très étroite et aérienne. C'est pourquoi nous nous arrêterons sur l'antécime neigeuse située au pied de cette arête terminale (3700 m). La vue est aussi belle de là que depuis le sommet.

Descente au Pré de Madame Carle, transfert (10 mn) et nuit en gîte à Vallouise.

Temps de marche : 6h30-7h00 / M : 560 m - D : 1830 m.

Jour 5 : Dôme de la Lauze (3568 m)

Le matin, transfert (1h15) à la Grave (Hautes-Alpes). Montée au terminus du Téléphérique des Glaciers de la Meije (3200 m). Randonnée sur le glacier de la Girose vers le Dôme de la Lauze, sous le Pic de la Meije (3982 m). Magnifique panorama sur toutes les Alpes (Mt-Blanc ; Barre des Ecrins) Retour en téléphérique à la Grave. Transfert (1 h) et séparation à l'Argentière dans l'après-midi.

Temps de marche : 3h30 / M et D : 400 m.

Programme 4 jours

Jour 1 à 3 : Identiques à celui sur 5 jours.

Jour 4 : Identique à celui du programme sur 5 jours ; excepté en fin d'après-midi : séparation à l'Argentière-les-Ecrins (05).

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).

Ce programme peut être modifié par le guide en cas de force majeure.

Cartographie

Carte IGN Top 25 : Meije Pelvoux n°3436ET.

Niveau

Physique :

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

Technique : **Débutant**

L'altitude élevée réduit les capacités physiques. Vous devez déjà pratiquer la randonnée (étapes quotidiennes de 5h00 de marche et de plus de 1000 m de dénivelé) assez régulièrement et avoir une très bonne forme physique.

Pas besoin d'expérience préalable de la haute-montagne. Durant les deux premiers jours vous apprendrez les techniques de base de la progression en cordée, en haute montagne, sur neige et rocher, avec crampons et piolet. La montée en altitude et la longueur des étapes sont progressives pour une bonne acclimatation. L'ascension majeure, le 4e jour se fait ainsi dans les meilleures conditions.

Hébergement et nourriture

En **refuges de haute montagne** (3 nuits) et en **gîte d'étape** (Dernière nuit, sur le programme en 5 jours uniquement), en **pension complète**.

Vous dormirez dans des dortoirs. En refuges : toilettes mais pas de douche. En gîte : toilettes et douches sur le palier.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide ou par les refuges.

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Portage

Vos **bagages ne sont pas acheminés** entre les refuges.

Vous porterez **dans un unique sac à dos vos affaires personnelles pour la durée du séjour** et votre pique-nique du jour seulement (ravitaillement aux refuges).

Les ascensions des sommets se font avec sac allégé depuis les refuges (on y laisse des affaires).

Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **2 à 5 participants**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à la Gare SNCF de l'Argentière-les-Ecrins (05).

Le dernier jour, séparation vers 17h, au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz

- Départ à 21h22
- Arrivée le lendemain à l'Argentière-les-Ecrins à 8h10

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

Horaires non contractuels, donnés à titre indicatif. Renseignements SNCF :

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

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la **RD1091**. Puis la RN 94 en direction de Gap jusqu'à l'Argentière-les-Ecrins (05).

Ou bien : Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis la RN 94 en direction de Briançon jusqu'à l'Argentière-les-Ecrins (05).

Ou encore **Briançon par l'Italie (Tunnel du Fréjus** puis col du Montgenèvre).

Puis de **Briançon, direction Embrun/Gap** par la RN94. Jusqu'à l'Argentière-les-Ecrins (05).

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

Conditions de circulations : <https://www.inforoute05.fr/wir3/circulation.html>

Covoiturage : <https://www.blablacar.fr/>

De nombreuses opportunités pour voyager de façon **économique et écologique**

Hébergement à proximité du lieu de Rdv

Gîte à 3 min en voiture de la Gare (la gérante peut venir vous y chercher) ; ½ pension à partir de 39€
Nous contacter pour plus de renseignements.

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez stationner sur le parking de la gare pendant toute la durée du séjour.

Dates et prix

Les séjours commencent généralement le mercredi. De la **mi-juin à la fin août**.

Vous pouvez aussi choisir d'autres dates.

Tarifs/personne	2 participants	3 participants	4 participants	5 participants
4 jours	1320 €	1020 €	890 €	795 €
5 jours	1580 €	1265 €	1115 €	995 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en refuges de haute-montagne gardé (+1 nuit en gîte sur programme 5 jours)
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners, du rdv à la séparation
- Les transports de personnes prévus durant le séjour
- La montée et descente en téléphérique sur le programme 5 jours
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat
- Le matériel technique de groupe (cordes, mousquetons, broches ...)
- Le matériel technique personnel (casque, baudrier, crampons, piolet, chaussures d'alpinisme)

Le prix ne comprend pas :

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

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 5°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 couvrant bien les yeux

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manche courte ou manche longue) respirant 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.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir

Les Mains

- 1 paire de gants
- 1 paire de sur-gants (moufles) étanches

Les Pieds

- Des chaussures d'alpinisme rigides (en cuir épais ou coque plastique). Avec semelles ayant de bons crampons (pas trop usés) sur lesquelles on peut adapter des crampons.
 - Guêtres ou stop-tout, pour éviter que la neige ou les petits cailloux n'entrent dans les chaussures.
- Dans la mesure du possible, nous vous recommandons d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une rando 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 chaussons en plastique sont à votre disposition dans les refuges.

Matériel technique

Le matériel technique collectif (cordes, mousquetons, broches ...) **est fourni par le guide.**

Le **matériel technique** personnel suivant est également **fourni** :

- Casque d'alpinisme
- Baudrier d'alpinisme avec mousqueton à vis
- Piolet léger pour la marche (Longueur de 60 à 70cm)
- Crampons avec anti-bottes (plaque de plastique limitant l'accumulation de neige) ajustés à vos chaussures

Paire de bâtons télescopiques (conseillés) **non fournis** (location possible).

Matériel divers

Les indispensables

- Gourde de 1 litre minimum.
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)
- Papier hygiénique pour la journée
- 1 lampe 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 ; 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.
- Drap cousu ou "sac à viande" (couvertures fournies en refuges)
- Vos affaires de toilette (dans sac en plastique) et une petite serviette

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos de randonnée

De contenance **40-45** litres.

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.

Pour étanchéité maximale, mettre toutes vos affaires dans un gros sac poubelle résistant ; mettre ensuite le sac poubelle dans le sac à dos (100% étanche).

Votre sac à dos contiendra le pique-nique du jour, les vivres de course et l'ensemble des affaires (habits de rechange, nécessaire de toilette...) dont vous aurez besoin pour toute la durée du séjour.

Le sac sera allégé pour les courses en aller-retour au départ du refuge.

Le poids de votre sac, une fois plein, ne devrait pas dépasser 18% de votre poids.

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

Dernière mise à jour 6-4-20