



Grand Tour des Ecrins - 14 ou 15 étapes

Randonnée « liberté » itinérante
14 jours / 13 nuits / 14 jours de randonnée
Ou bien
15 jours / 14 nuits / 15 jours de randonnée

Une aventure humaine **exceptionnelle** : vous réaliserez le tour intégral du dernier **grand paradis sauvage** de France. Plus de **12000 mètres de dénivelé** (40 tours Eiffel !) au total. Vous passerez par les hauts cols, à près de 3000 m, à travers une **nature brute et intacte**. Des **panoramas grandioses** sur des **sommets culminants à près de 4000 m** (Pelvoux, Sirac, Meije), recouverts de glaciers et neiges éternelles. De nombreux **lacs d'altitudes**, vastes miroirs où se reflètent les cimes alentours et le **ciel azur des Alpes du Sud**.

Itinéraire du Tour en 14 étapes

Jour 1 : La Grave (1470 m) - Alpe de Villar d'Arène (2077 m)

Départ du petit village de la Grave, capitale de l'alpinisme dans les Ecrins. Remontée le long du torrent impétueux de la Romanche, jusqu'au Pont d'Arsine. Après avoir gravit le puissant verrou glaciaire du Pas d'Anna Falque situé sous le glacier de l'Homme vous remontez les vastes alpages au cœur desquels se trouve votre refuge. Nuit en refuge.

Temps de marche : 4h00 / M : 600 m / Distance : 12 km.

En option depuis le refuge : Sources de la Romanche (2143 m) : 1h45 aller-retour / M et D : 170 m.

Jour 2 : Col (2340 m) et lac d'Arsine (2455 m) - le Monétier-les-Bains (1500 m)

Vous suivez l'immense vallon d'Arsine qui remonte doucement jusqu'au cirque et au lac du même nom. Au passage vous admirez les superbes sommets enneigés des massifs du Pavé (3823 m) et de la Grande Ruine (3765 m). Les eaux du lac d'Arsine sont issues directement du glacier situé juste au-dessus ; d'où sa couleur bleu turquoise. Le tumultueux torrent du Petit Tabuc vous conduit au petit village du Casset. Courte descente le long du torrent de la Guisane pour rejoindre le Monétier-les-Bains. Nuit en gîte.

Temps de marche : 4h00 / M : 250 m - D : 850 m. (+ 0h40 de marche et 100 m de M si lac) /

Distance : 13 km.

Jour 3 : Col de l'Eychauda (2425 m) - Vallouise (1160 m)

Montée à travers le mélézin vers le col de l'Eychauda. Du col ascensions optionnelles (hors itinéraire) de 2 sommets au choix :

- Rocher de l'Yret (2830 m) : 1h45 aller-retour / M et D : 400 m
- La Cucumelle (2698 m) : 1h15 aller-retour / M et D : 275 m

Beaux panoramas sur les Ecrins à l'Ouest et le Queyras au Sud-Est. Nuit en gîte.

Temps de marche : 6h00 / M : 955 m - D : 1265 m / Distance : 20 km.

Jour 4 : Col de l'Aup Martin (2761 m) - Refuge du Pré de la Chaumette (1810 m)

Réveil matinal et transfert (20 mn) en navette au fin fond de la vallée de l'Onde, à Entre-les-Aygues (1600 m), aux pieds du massif des Bans (3669 m). La remontée du vallon de la Selle, en pente douce, jusqu'à Champ Rond (2250 m) est une bonne « mise en jambes » avant l'ascension du col de l'Aup Martin, point culminant de la semaine. Vous rejoignez ensuite le Pas de la Cavale (2735 m) qui vous ouvre les portes du Haut Champsaur. Ce versant Ouest du massif des Ecrins est plus verdoyant. Le refuge se trouve au milieu d'une vaste prairie, sous le Sirac (3441 m). Nuit en refuge.

Temps de marche : 6h00 / M : 1230 m - D : 1020 m / Distance : 17 km.

Jour 5 : Col de Vallonpierre (2607 m) - Chalet du Gioberney (1640 m)

Vous remontez les vallons glaciaires de la Pierre, puis de la Vallette pour arriver au col de la Vallette (2668 m), juste sous l'imposant Sirac et ses glaciers suspendus. Le sentier contourne ce géant de roche et de glace, dans une ambiance de haute montagne, pour rejoindre, en balcon, les cols de Gouiran (2597 m) puis de Vallonpierre. Ce dernier est la porte d'entrée du Haut Valgaudemar, massif le plus sauvage et le plus isolé des Ecrins. Magnifique panorama sur les sommets et glaciers des Bans et des Rouies (3589 m). Plus, bas dans les alpages, le lac de Vallonpierre (2271 m), est le lieu idéal pour une pause méritée. Vous poursuivez la descente par le vallon de la Séveraisse pour arriver au Chalet du Gioberney. Nuit en gîte.

Temps de marche : 7h00 / M : 1200 m - D : 1400 m / Distance : 18 km.

Jour 6 : La Chapelle en Valgaudemar (1100 m) - Refuge de l'Olan (2344 m)

Descente au village de la Chapelle en Valgo. Puis vous entamez une belle montée, en lacets, par le vallon de Combefroide jusqu'au refuge de l'Olan. Le refuge est situé juste au pied du sommet du même nom, superbe pyramide culminant à 3564 m. Vous êtes ici dans le domaine de la haute montagne, entourés par des falaises immenses où sont accrochés glaciers et neiges éternelles. Nuit en refuge.

Temps de marche : 5h30 / M : 1340 m - D : 685 m / Distance : 14 km.

Jour 7 : Pas de l'Olan (2683 m) - Refuge des Souffles (1968 m)

Vous gravissez le col du Pas de l'Olan, juste sous la face Sud de l'Olan et ses glaciers, avant de poursuivre par un sentier en balcon qui mène au lac Lautier (2363 m). Après être passé au second col de la journée, les Clochettes (2183 m), vous descendez au refuge des Souffles (1968 m), situé sous le Pic du même nom (3100 m). Nuit en refuge.

Temps de marche : 5h30 / M : 850 m - D : 1250 m / Distance : 9,5 km

Jour 8 : Col de la Vaurze (2500 m) - Le Désert en Valjouffrey (1260 m)

Entre le refuge et le col de la Vaurze, ascension progressive et régulière avec 2 courts passages de torrents un peu délicats (sentier étroit). La descente vers le Désert est plus raide. Avec ses lavoirs, ses fontaines et sa chapelle, ce petit village de montagne est un des plus isolés des Ecrins. Il comptait 200 à 300 habitants en 1850. De nos jours, seulement une vingtaine de personnes y vivent à l'année. Nuit en gîte.

Temps de marche : 4h30 / M : 600 m - D : 1300 m / Distance : 11,5 km

Jour 9 : Col de Côte Belle (2290 m) - Valsenestre (1300 m)

Courte étape tranquille pour reprendre des forces, à mi-parcours du Tour des Ecrins. Le hameau de Valsenestre, habité seulement à la belle saison est situé au cœur d'une réserve naturelle. Nuit en gîte.

Temps de marche : 5h00 / M : 1040 m - D : 1000 m / Distance : 12 km

Jour 10 : Col (2613 m), lac et refuge (2115 m) de la Muzelle

Vous commencez la journée par une montée en pente douce, en bord de torrent, jusqu'aux anciennes carrières de marbre rose (1600 m). Puis commence une ascension de 1000 mètres, par un sentier en lacets, qui nous mène au col de la Muzelle où des névés subsistent jusqu'à tard dans l'été. De l'autre côté, le grand lac de la Muzelle est lové au creux d'un vaste cirque, entouré de sommets vertigineux. Nuit en refuge.

Temps de marche : 5h30 / M : 1400 m - D : 500 m / Distance : 9,5 km

Jour 11 : Col du Vallon (2531 m) - la Danchère (1000 m)

Le passage du Col du Vallon est un itinéraire sauvage et très peu fréquenté. Il permet de rejoindre le lac Lauvitel, le plus vaste du Massif des Ecrins. Descente au petit hameau de la Danchère. Nuit en gîte.

Temps de marche : 5h00 / M : 450 - D : 1550 m / Distance : 10 km

NB : Si pas de place à la Danchère vous dormirez à Vénosc que vous rejoindrez en navette gratuite (10 mn) ou à pied (Ajouter 1h de marche et 4,2 km, quasi à plat le long du Vénéon).

Jour 12 : Lac du Chambon (1044 m) - Mizoën (1180 m)

Début d'étape aux allures méditerranéennes à travers un coteau aride et rocailleux (lavande, serpolet, origan ...). Puis l'itinéraire remonte dans les alpages verdoyants de Pied Moutet avant de redescendre sur le lac du Chambon. Courte montée vers le charmant village perché de Mizoën. Nuit en gîte.

Temps de marche : 6h00 / M : 1100 m - D : 950 m / Distance : 15 km

Jour 13 : Refuge des Mouterres (2250 m)

Un sentier, en balcon au-dessus des eaux turquoise (issues de de la fonte des glaciers) du vaste lac du Chambon (3 km de long), nous conduit sur le plateau d'Emparis. Magnifique panorama sur le massif de la Meije (3983 m). Nuit en refuge.

Temps de marche : 4h30 / M : 1070 m / Distance : 9 km

Jour 14 : Plateau d'Emparis (2456 m) - la Grave (1470 m)

La traversée du débonnaire plateau d'Emparis, où pâturent paisiblement des troupeaux de vaches, contraste avec les pics acérés et les immenses glaciers suspendus du massif de la Meije que l'on a constamment en ligne de mire. Clou du spectacle : le petit lac Lérié où se reflète le Pic de la Meije (3983 m). Nous rejoignons finalement le village de la Grave. La boucle est bouclée !

Temps de marche : 4h30 / M : 300 m - D : 1100 m / Distance : 13 km

Itinéraire du Tour en 15 étapes

Identique au Tour en 14 étapes.

A la seule différence que l'étape la plus longue (Jour 5) est scindée en 2.

Sur Tour 14 jours ... Jour 5 : Refuge du Pré de la Chaumette – Chalet du Gioberney = 6h30

Cette étape est remplacée sur Tour 15 jours par ...

Jour 5 : Refuge du Pré de la Chaumette - Refuge de Vallonpierre (2271 m)

Temps de marche : **4h45** / M : 1040 m - D : 550 m / Distance : 11 km

Jour 6 : Refuge de Vallonpierre - Chapelle en Valgo (1100 m) (Nuit en Hôtel)

Temps de marche : **3h30** / D : 1170 m / Distance : 14,5 km

La suite de l'itinéraire est identique au Tour en 14 étapes ...

Jour 7 : Refuge Olan (2344 m)

Temps de marche : 4h00 / M : 1244 m / Distance : 6,5 km

Jour 8 : Pas de l'Olan (2683 m) - Refuge des Souffles (1968 m)

Temps de marche : 5h30 / M : 850 m - D : 1250 m / Distance : 9,5 km

Jour 9 : Col de la Vaurze (2500 m) - Le Désert en Valjouffrey (1260 m)

Temps de marche : 4h30 / M : 600 m - D : 1300 m / Distance : 11,5 km

Jour 10 : Col de Côte Belle (2290 m) - Valsenestre (1300 m)

Temps de marche : 5h00 / M : 1040 m - D : 1000 m / Distance : 12 km

Jour 11 : Col (2613 m) lac et refuge (2115 m) de la Muzelle

Temps de marche : 5h30 / M : 1400 m - D : 500 m / Distance : 9,5 km

Jour 12 : Col du Vallon (2531 m) – la Danchère (1000 m)

Temps de marche : 5h00 / M : 450 - D : 1550 m / Distance : 10 km

NB : Si pas de place à la Danchère vous dormirez à Vénosc que vous rejoindrez en navette gratuite (10 mn) ou à pied (Ajouter 1h de marche et 4,2 km, quasi à plat le long du Vénéon).

Jour 13 : Lac du Chambon (1044 m) – Mizoen (1180 m)

Temps de marche : 6h00 / M : 1100 m - D : 950 m / Distance : 15 km

Jour 14 : Plateau d'Emparis (2456 m) – Ref des Mouterres (2250 m)

Temps de marche : 4h30 / M : 1070 m / Distance : 9 km

Jour 15 : Plateau d'Emparis (2365 m) – la Grave (1470 m)

Temps de marche : 4h30 / M : 300 m - D : 1100 m / Distance : 13 km

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 » papier (Et parfois les traces GPX) 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, ou extraits de 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

5 cartes IGN Top 25 : Meije-Pelvoux n°3436 OT / Orcières-Merlettes n°3437 ET / Champsaur n°3437 OT / Les 2 Alpes n°3336 ET / Le Bourg d'Oisans n°3335 ET

Nombre minimum de participant(s) : 2

Niveau

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

Vous devez être en Grande Forme et faire preuve d'endurance.

Étapes quotidiennes de 6 à 7h de marche et de plus de 1100 m de dénivelé.



AVERTISSEMENT

En début d'été (Jusqu'à la mi-juillet), passage des cols sur névés éventuels (Piolet conseillé). Passages sur terrains schisteux et glissants par temps de pluie.

1 ou 2 courts passages « exposés » au vide, mais équipés (main courante), qui peuvent paraître vertigineux pour certaines personnes. Mais pas de via-ferrata !

Il faut donc **avoir le pied « montagnard »**, un bon équilibre et être toujours vigilant.

Hébergement et nourriture

En **gîtes** (7 nuits) et **refuges** (6 nuits) confortables, **en demi-pension**.

Pour le **Tour en 15 jours ajouter 1 nuit en Hôtel/Gîte** à la Chapelle en Valgo (dortoir 8 places environ).

En gîte, vous dormirez dans des chambres collectives partagées entre 2 à 6 personnes.

En refuge, dortoirs de 6 à 10 personnes et sanitaires sur le palier.

Possibilité de chambres/dortoirs privés à certaines étapes (avec supplément).

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

Pique-niques : vous pouvez les réserver dès votre inscription ; Sinon vous pourrez les commander par téléphone au plus tard 1 semaine avant votre passage (numéros sur topo-guide). Leur prix varie entre 12 € et 15 € par personne selon les hébergements. Mais vous avez également la possibilité de vous ravitailler pour préparer vos propres pique-niques, à Vallouise, la Chapelle en Valgaudemar, Venosc, Mizoën, la Grave, le Monétier-les-Bains.

Chambres privées

A certaines étapes il est possible d'avoir des chambres ou dortoirs privés (2 ou 3 places).

Sous réserve de disponibilité et avec supplément.

Jour 1 : Refuge de l'Alpe de Villar d'Arêne **NON**

Jour 2 : Monêtier-les-Bains **OUI** (+25 eur / personne)

Jour 3 : Vallouise **OUI** (+30 eur / personne)

Jour 4 : Refuge du Pré de la Chaumette **NON**

Jour 5 : Chalet du Gioberney **OUI** (+15 eur / personne)

Jour 6 : Refuge de l'Olan **NON**

Jour 7 : Refuge des Souffles **NON**

Jour 8 : Le Désert en Valjouffrey **OUI** (Grand lit 2 places uniquement ; +10 eur / personne)

Jour 9 : Valsenestre **NON**

Jour 10 : Refuge de la Muzelle **NON**

Jour 11 : La Danchère **OUI** (+20 eur / personne)

Jour 12 : Mizoen **OUI** (+20 eur / personne)

Jour 13 : Les Mouterres **NON**

Jour 14 : la Grave (Fin)

Sur le **Tour en 15 jours** :

Jour 5 : Refuge de Vallonpierre **NON**

Jour 6 : Chapelle en Valgo **OUI** (+25 eur / personne)

Portage

Si vous avez choisi l'option « transfert des bagages »,

Où retrouverez-vous vos bagages en fin d'étape (8 soirs) ?

Jour 1 : Refuge de l'Alpe de Villar d'Arêne **NON**

Jour 2 : Monêtier-les-Bains **OUI**

Jour 3 : Vallouise **OUI**

Jour 4 : Refuge du Pré de la Chaumette **NON**

Jour 5 : Chalet du Gioberney **OUI**

Jour 6 : Refuge de l'Olan **NON**

Jour 7 : Refuge des Souffles **NON**

Jour 8 : Le Désert en Valjouffrey **OUI**

Jour 9 : Valsenestre **OUI**

Jour 10 : Refuge de la Muzelle **NON**

Jour 11 : La Danchère **OUI**

Jour 12 : Mizoen **OUI**

Jour 13 : Les Mouterres **NON**

Jour 14 : la Grave (Fin)

Sur le **Tour en 15 jours** :

Jour 5 : Refuge de Vallonpierre **NON**

Jour 6 : Chapelle en Valgo **OUI**

Si vous avez choisi la formule « sans transfert des bagages », vous porterez **toutes vos affaires pour le séjour dans votre sac à dos.**

Point de départ et de retour

Départ de **La Grave (05)**, le matin du premier jour. Retour au même endroit le soir du dernier jour.

Accès au point de départ

En voiture

De Grenoble : 80 Km par la RD1091, direction Briançon

De Gap : 120 Km par la RN 94 jusqu'à Briançon ; puis RD1091 direction Grenoble par le col du Lautaret

La Grave se trouve à :

- 200 km de Lyon
- 330 Km de Genève
- 300 Km de Marseille
- 600 km de Paris
- 40 Km de Briançon

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

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

En train puis bus ou taxi

Infos sur : <https://www.sncf-connect.com/>

Gare SNCF de Grenoble

Liaison régulière avec toutes les grandes villes de France.

Liaison TGV avec Paris ou **Aéroport de Lyon St-Exupéry**.

Gare SNCF de Briançon

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

- Départ à 20h50
- Arrivée le lendemain à Briançon à 08h31

Autres trains possibles depuis Marseille, Grenoble ou Valence.

En bus

Ligne EXPRESS LER 55 : Grenoble-Briançon

Liaisons régulières depuis les gares de Grenoble et Briançon, la Grave est située entre ces 2 villes.

[+ d'info](#)

La réservation est obligatoire 36h avant.

En taxi

Taxi de la Meije situé à La Grave / Portable : 06 79 53 45 67

Hébergements à proximité du point de départ

Si vous désirez arriver la veille ou prolonger votre séjour :

- **Gîte « le Rocher »** : 04 76 799 646 - site Internet : <https://www.gite-lerocher.fr/>
½ pension à partir de : 62 € (en dortoir).
- **Auberge « Aux 3 Frênes »** : 04 76 79 90 65 - site Internet : <http://www.3frenes.com/>
½ pension à partir de : 66 € (en chambre double). Hébergement très sympathique **situé à 5 min de la Grave**, en direction du Col du Lautaret, à Villar d'Arène.

Stationnement à proximité du point de départ

Vous pourrez laisser votre véhicule sur le parking du gîte « le Rocher » ou du téléphérique de la Grave, pour toute la durée du séjour

Dates et prix

Départs possibles tous les jours du 10 juillet au 25 août (selon enneigement).

Sauf le Mercredi et le Jeudi, si transfert des bagages.

| Tarifs par personne pour 14 jours / 13 nuits | | |
|---|------------------------|------------------------|
| Nombre de participants | Sans transfert bagages | Avec transfert bagages |
| 2 participants | 1450 € | 2055 € |
| 3 participants | 1355 € | 1835 € |
| 4 participants et plus | 1320 € | 1705 € |

Supplément **15 jours/14 nuits** (1 jour de rando et 1 nuit en ½ pension supplémentaires) = **100 €**

Le prix comprend :

- L'hébergement (13 nuits) en refuges gardés et gîtes. (+1 nuit en hôtel-gîte / tour en 15 jours)
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1) et les dîners (sauf dernier jour).
- Les transports de bagages éventuellement prévus durant le séjour (en option).
- La documentation (carnet de route) : topo-guide + cartes.

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de départ, ni le retour.
- La navette pour Entraigues le jour 4 (15 € environ à régler sur place / déjà réservée par nos soins).
- Les pique-niques (option = 15 € / jour).
- 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 **4,74% 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. Les refuges où les bagages ne sont pas transportés vous fournirons des sabots en plastique.

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
- 1 couteau de poche
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau 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 et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- **Drap-sac (couvertures fournies dans les gîtes et refuges).**
- Vos affaires et **une petite serviette** de toilette.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Les sacs

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

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 taxi. **Sauf aux refuges du Pré de la Chaumette, de Vallonpierre (Tour en 15 jours), de l'Olan, des Souffles, de la Muzelle et des Mouterres.**

• Le sac à dos de randonnée

Pour vos affaires de la journée. De contenance 35 litres environ.

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 n'avez pas choisi l'option « 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.

Votre sac à dos doit avoir une contenance de **40 litres minimum**.

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 9 kg env.

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 HISCOX

Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

Nous contacter www.trekalpes.com contact@trekalpes.com 04 92 50 82 93 **maj 21-3-26**