



Glaciers des Ecrins

Randonnée itinérante à raquettes en Haute Montagne 4 jours / 3 nuits / 4 jours de randonnée

Avec ses **sommets élevés dépassant les 4000 m** (Barre des Ecrins - 4103 m), ses glaciers et cols infranchissables, le massif des Ecrins reste isolé pendant de longs mois d'hiver. Recouvert d'un épais manteau blanc, c'est le **royaume du silence**. Nous effectuerons une incursion au cœur de ce paradis sauvage, en progressant sur l'un des plus importants glaciers des Alpes (5 km de long et 200 m d'épaisseur), jusqu'à **3400 m d'altitude**. C'est aussi le glacier le plus septentrional des Alpes. Le soir, nous ferons étape dans des **refuges de haute montagne** gardés et confortables, « perdus » dans l'immensité du « désert » enneigé.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Refuge du Glacier Blanc (2542m)

Rdv à l'Argentière-les-Ecrins et transfert (30 mn) au Pré de Mme Carle (1874 m) ou aux Claux de Pelvoux (1300 m), en fonction de l'enneigement de la route. Le Pré de Mme Carle est situé « au cœur » des Ecrins. Entourés de sommets proches des 4000 m, au pied de la face nord du Pelvoux (3943 m), nous sommes alors immergés dans une ambiance Haute Montagne. Après une marche d'approche en fond de vallée, nous gravissons le puissant verrou au-dessus duquel se trouve le Glacier Blanc. En été, l'absence totale de roches morainiques à sa surface lui confère une blancheur immaculée à l'origine de son nom. Nous le contournerons pour remonter sur son flanc gauche. Nuit au refuge du Glacier Blanc, situé juste à proximité des séracs du front du glacier, face au Pelvoux.

Temps de marche : 3h00 / M : 670 m. (+2h30 de marche / + 500 m de M si départ des Claux).

Jour 2 : Col du Glacier Blanc (3275 m) - Refuge des Ecrins (3175 m)

Ce haut col, entre Neige Cordier (3614 m) et les Agneaux (3664 m) est sans difficulté technique. La vue est superbe sur la barre (4102 m) et le Dôme de Neige des Ecrins (4015 m), le Mont Pelvoux et l'immense vallon glaciaire d'Arsine (versant Nord). On peut ainsi intégralement visualiser notre itinéraire pour l'ascension du lendemain. 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 : 4h30 / M : 880 m - D : 250 m.

Jour 3 : Col des Ecrins (3367 m) - Refuge des Ecrins

Remontée du Glacier Blanc sur quasiment toute sa longueur, jusqu'aux énormes séracs de sa partie sommitale. La voie normale du Dôme des Ecrins continue, zigzagant à travers les séracs, en

direction du Sud. Nous bifurquons vers le Nord pour rejoindre le col des Ecrins. Le décor est majestueux : pics acérés, falaises vertigineuses, immenses glaciers, dômes de neige. L'atmosphère est paisible et silencieuse. Nous profitons au maximum de cet instant magique avant de redescendre au refuge des Écrins. Nuit en refuge.

Temps de marche : 3h30 / M et D : 200 m.

Jour 4 : Refuge du Glacier Blanc - Pré de Madame Carle (1874 m)

Nous quittons ce paradis sauvage de haute montagne, un peu à regret pour redescendre vers la vallée. Retour au Pré de Madame Carle ou aux Claux, via le refuge du Glacier Blanc. Transfert et séparation à la gare de l'Argentière-les-Ecrins.

Temps de marche : 4h00 / D : 1300 m. (+2h00 de marche / + 500 m de D si retour aux Claux).

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 le guide en cas de force majeure.

Cartographie

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

Niveau

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

Certains courts passages sur glace éventuels peuvent nécessiter de chausser les crampons et de porter les raquettes sur le sac. Mais ce séjour ne présente pas de difficulté technique et une expérience préalable de la haute montagne n'est pas nécessaire. Cependant **il est indispensable d'être en bonne forme** car la raréfaction de l'oxygène, due à l'altitude élevée, diminue les performances physiques.

Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés dans des **refuges de haute montagne** confortables, en **pension complète**.

Vous dormirez dans des dortoirs de 8 à 15 personnes, avec sanitaires sur le palier ou à l'extérieur. Pas de douches.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide 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 vos affaires personnelles pour la durée du séjour**.

Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **4 à 8 participants**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 8h30 devant la gare SNCF de l'Argentière-les-Ecrins (05).

Vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos), prêts à partir directement en randonnée.

Le dernier jour, séparation vers 16h00, au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz (*Horaires indicatifs, à vérifier*)

• Départ à 20h50 • Arrivée le lendemain à l'Argentière-les-Ecrins à 08h05

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

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

En voiture

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

Ou bien :

Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis la RN 94, direction de Briançon jusqu'à l'Argentière-la-Bessée-(les Ecrins).

Vous pouvez également passer par le Tunnel du Fréjus et le col du Montgenèvre (Via l'Italie) :

Chambéry - Tunnel du Fréjus - Italie - Col du Montgenèvre - Briançon

Tarifs Tunnel du Fréjus : si vous revenez par le même itinéraire, prendre un aller-retour (valable 7 jours) à 55,40 € / sinon 44,40 € l'aller simple (Tarifs indicatifs / informations sur www.sftrf.fr).

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**

Hébergements à proximité du lieu de Rdv

Nom	Situation	Téléphone	Prix indicatifs / base 2 pers
Gîte Moulin Papillon	A 1,2 km de la gare (transfert sur demande)	04 92 21 85 14	½ pension à partir de 38 € En dortoir ou chambre

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer sur le parking de la gare pour la semaine.

Dates et Prix

Les séjours se déroulent **du jeudi au dimanche**. De **fin mars à fin mai**.

Vous pouvez également choisir d'autres dates ! Demandez nous.

Tarif / personne = **690 eur**

Le prix comprend :

- L'hébergement en refuges gardés.
- 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 guide de haute montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt de raquettes + bâtons + baudrier et du matériel individuel de sécurité (dva, pelle, sonde).

Le prix ne comprend pas :

- La location des crampons (21 € à régler sur place).
- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques ; à prévoir selon vos goûts.
- 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 • 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.

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 le refuge.

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 d'alpinisme** : en coque plastique ou synthétique ou cuir rigide ; 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).
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).
- **Le soir, les refuges vous prêteront des sabots en plastiques.**

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 randonnée ou d'alpinisme.
- Paire de bâtons télescopiques.
- Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA).
- 1 pelle et 1 sonde.
- 1 baudrier avec mousqueton à vis.

Le matériel suivant n'est **pas fourni par TrekAlpes** :

- **1 paire de crampons d'alpinisme**, avec fixation en caoutchouc adaptable à toutes les chaussures. Si vous désirez louer des crampons, merci de nous le signaler lors de votre inscription. Vous les récupérerez au magasin de sport avec le guide et réglerez sur place (**Tarif 2020 / 4 jours = 21 €**).

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 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs.
- 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.
- **Drap-sac** (couvertures fournies dans les refuges).
- Vos affaires de toilette + **serviette de bain**.
- Papier hygiénique pour la journée.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos

Pour **transporter vos affaires personnelles du séjour** 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 20% de votre poids corporel.

Pour une personne de 60 kg, le poids maximum sera donc de 12 kg.

Sachant que la pelle + la sonde pèsent environ 700 g, 1 litre d'eau + pique-nique pèsent 1,5 kg, le sac à dos vide pèse environ 2,3 kg ; il faudra limiter le poids du reste des affaires à 7,5 kg maximum.

Informations légales

SIREN n°530 670 546 / Garantie financière 100.000 € par Groupama / RCP par MMA / Licence d'agence de voyages n°005110006 par Atout France

Contact www.trekAlpes.com / contact@trekalpes.com / +33 (0)4 92 50 82 93 *M-a-j 4-10-19*