



Etoile et Spa en Ecrins

Séjour à raquettes en « étoile »
5 jours / 4 nuits / 5 jours de randonnée
Ou bien
4 jours / 3 nuits / 4 jours de randonnée

A partir de notre **camp de base**, une **Auberge de Pays confortable**, nous randonnerons dans les vallons et combes secrètes du **Parc National des Ecrins**. A travers le mélézin, sur une neige vierge et légère, nous laisserons pour seule trace celles de nos pas. Situé à **égale distance de la Méditerranée et du Mont-Blanc**, le massif des Ecrins (4102 m) bénéficie d'un **enneigement et d'un ensoleillement généreux**. Vous apprécierez les points de **vue magnifiques sur les glaciers** et le caractère authentique des **petits hameaux montagnards**, inhabités l'hiver.

Déroulement du séjour et itinéraire

Programme 5 jours / 4 nuits

Jour 1 : Pelvoux (1250 m) - Première randonnée

Rdv à la gare de l'Argentière-les-Ecrins à 8h30 et transfert en vallée de la Vallouise. Installation rapide dans l'hébergement et départ en randonnée. Nuit à l'Auberge.

Jours 2 à 4 : Les plus belles randonnées en vallées de Vallouise et Freissinières

Exemples de randonnées :

- Vallon secret de **Narreyroux** : chalets d'alpages et chapelles.
M et D : 500 m ; temps de marche : 4h30
- Vallée glaciaire d'**Ailefroide** : au pied du Pelvoux (3943 m) ; ambiance haute montagne.
M et D : 400 m ; temps de marche : 4h30
- **Belvédère des Têtes** : magnifique panorama sur le Pelvoux et le glacier Blanc.
M et D : 600 m ; temps de marche : 4h30
- **Col d'Anon** : superbe belvédère sur la Durance. M et D : 500 m ; temps de marche : 4h30
- Village de **Dormillouse**, le seul hameau habité (2 hab.) du Parc National, sans route d'accès.
M et D : 400 m ; temps de marche : 4h30

Jour 5 : Dernière randonnée

Randonnée à la journée. Transfert et séparation à la gare de l'Argentière-les-Ecrins en fin d'après-midi.

Programme 4 jours / 3 nuits

Une nuit et une journée de randonnée en moins par rapport au programme sur 5 jours.

Les temps de marche d'incluent pas les pauses (1h30 env.)

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

L'accompagnateur pourra modifier le programme de la semaine en fonction des attentes et du niveau des participants et des conditions météorologiques.

Cartographie

Cartes IGN Top 25 : Orcières Merlette n°3437 ET/ Meije Pelvoux n°3436 ET

Niveau

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

Etapes quotidiennes de **5h00 de marche et de 500 m de dénivelé, en moyenne**. Vous devez pratiquer la randonnée régulièrement ou avoir une bonne forme physique. Pentas peu abruptes, sur terrain vallonné.

Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés dans une **Auberge de Pays** confortable, en **pension complète**.

Vous avez le choix entre 2 types d'hébergement :

- **Chambre** pour 2 à 5 personnes **avec lavabo**. Douches et wc communs, sur le palier. Draps fournis ; serviette de bain non fournie.
- **Chambre hôtel** pour 2 personnes avec **douche et wc**. Draps et serviette de bain fournis.
- Possibilité de **chambre individuelle**, selon disponibilité, en payant un **supplément**.

L'auberge dispose d'un **SPA** : jacuzzi, sauna et bain norvégien (pensez à votre maillot de bain). Accès payant = 8 eur l'heure.

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

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis à l'Auberge : cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Portage

Vous porterez **dans votre sac à dos uniquement vos affaires et votre pique-nique de la journée** ainsi que votre matériel de sécurité individuel (pelle, sonde).

Encadrement

Un accompagnateur en montagne diplômé d'état pour **3 à 11 participants**.

Rendez-vous et séparation avec votre accompagnateur

Le premier jour, rendez-vous à 8h30 à la gare SNCF de l'Argentière-les-Ecrins (05) (= L'Argentière-la-Bessée selon DDE) ou directement à votre hébergement à Pelvoux (05) à 9h00 si vous arrivez en voiture.

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 indicatif / informations sur www.sfrtf.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**

Extension de séjour

Il est possible d'arriver avant ou de prolonger votre séjour dans l'hébergement.

Merci de nous le préciser lors de votre réservation.

½ pension / personne hiver 2019-2020*	Chambre double	Chambre individuelle
Chambre avec lavabo	44 eur	59 eur
Chambre avec douche et wc	55 eur	72 eur

*Tarifs indicatifs

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer près de l'hébergement à Pelvoux, pour la semaine.

Dates et Prix

Les séjours **commencent généralement le Lundi**.

Mais vous pouvez aussi **choisir d'autres dates**.

Tarifs par personne	4 jours	5 jours
Chambre de 2 à 5 / lavabo	600 €	745 €
Chambre de 2 / douche+wc	651 €	813 €

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 18 € / nuit

Le prix comprend :

- L'hébergement en chambre avec sanitaires privatifs ou collectifs selon votre choix.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- Encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt du matériel individuel de sécurité (dva, pelle, sonde).

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous (auberge), ni le retour.
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques ; à prévoir selon vos goûts.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'accès au SPA = 8 eur pour 1 heure.
- 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 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).
- Couteau de poche léger.
- Gobelet ou timbale en plastique (inutile si vous utilisez le couvercle du thermos).
- 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 + 1 serviette de toilette si vous êtes en « chambre avec lavabo ».
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques pour protéger vos affaires dans le sac en cas de pluie et redescendre les débris.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac de randonnée

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

Votre sac à dos aura une **contenance 30 litres**.

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.

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

Mél : contact@trekalpes.com / Tél : 04 92 50 82 93

Maj 5-10-19