



Confirmé dès 2 participants (hors juillet-août)

Sud Ecrins et val Durance

Randonnée itinérante 4 jours / 3 nuits / 4 jours de randonnée

Les **Hautes-Alpes** sont un trait d'union **entre** la **Provence** et la **Savoie**. Nous randonnerons depuis les **coteaux ensoleillés** de la vallée de la Durance, où poussent **vignes et lavandes** vers le cœur du **Parc des Ecrins**, royaume des **glaciers et neiges éternelles**. Nous ferons étape dans le seul village habité de la zone centrale de ce **Paradis sauvage**, accessible uniquement à pied. Tout au long du séjour, nous découvrirons des panoramas superbes, sans cesse renouvelés, sur les Ecrins, le Queyras et la vallée de la Durance.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Col de Tramouillon (2288 m) - Freissinières (1181 m)

Rendez-vous à la gare de Mont-Dauphin (05). Court transfert (20 mn) au petit hameau du Ponteil (1533 m) accroché aux contreforts Sud du massif des Ecrins. Magnifique panorama sur la vallée de la Durance. Au fur et à mesure que l'on monte dans le mélézin, on quitte la végétation subméditerranéenne et le caractère montagnard s'affirme. Nous suivons les eaux tumultueuses du torrent de Tramouillon jusqu'à la cabane pastorale du même nom. Le sentier monte ensuite à travers les alpages, domaine des marmottes, et nous conduit au col de Tramouillon, dans une ambiance minérale de rochers et pics acérés (Tête de Gaulent – 2867 m). Nous contemplons alors les sommets enneigés des Ecrins, notamment le Pelvoux (3946 m). Nous descendons ensuite dans la douce fraîcheur du mélézin jusqu'à Freissinières, village « vaudois » (Protestant), caché au creux d'une vallée suspendue. Nuit en gîte.

Temps de marche : 5h00 / M : 755 m - D : 1100 m.

Jour 2 : Les Crêtes de la Rortie (1763 m) - randonnée en boucle.

Nous montons au petit hameau des Hodouls pour prendre le sentier qui passe juste au pied d'une immense falaise de calcaire. Au cœur de cette falaise se trouve la Grotte des Vaudois, refuge naturel qui servit d'abri aux hérétiques en cas d'attaque durant 5 siècles (de 1300 à 1789). Le sentier s'insinue ensuite entre les rochers pour monter au sommet de la falaise. L'itinéraire, en crête, offre de beaux points de vue plongeant sur la vallée de la Durance. Retour à Freissinières par les charmants petits hameaux des Aujards, Fazis et Roberts. Nuit en gîte.

Temps de marche : 4 h00 / M et D : 600 m.

Jour 3 : Alpages d'Odeyer (2000 m) - Dormillouse (1730 m)

Nous remontons à travers les prés jusqu'au hameau des Roberts, d'où nous avons une vue superbe sur les vallées de Freissinières et de la Durance. Nous empruntons ensuite un très ancien sentier, aujourd'hui oublié, qui reliait des hameaux perdus dans la montagne qui servirent de refuge aux Vaudois. On a peine à croire que des dizaines de familles vécurent aussi haut et isolées dans la montagne. Nous remontons ainsi la vallée de Freissinières par un itinéraire en balcon, à 700 m au-dessus du torrent de la Biaysse. L'autre versant de la vallée est plus austère avec ses falaises de 1000 mètres de haut. C'est dans cet univers de haute montagne et une ambiance de bout du monde que se trouve le petit village de Dormillouse, havre de paix et de silence, accessible uniquement à pieds. Nuit en refuge gardé.

Temps de marche : 5h30 / M : 820 m - D : 270 m.

Ou bien, par mauvais temps, itinéraire par le fond de la vallée :

Nous remontons en longeant les eaux tumultueuses de la Biaysse et en passant par les hameaux des Violins (Beau Temple Vaudois) et des Mensals. Puis l'itinéraire quitte le fond de la vallée et emprunte l'ancien chemin muletier pour monter à Dormillouse. Le sentier est parfois taillé dans la falaise et passe sous de belles cascades.

Temps de marche : 3h30 / M : 550 m

Jour 4 : Lacs Palluel (2472 m) et Faravel - Freissinières

Au petit matin, nous montons à travers la fraîcheur du mélézin par un beau sentier qui monte progressivement pour rejoindre les alpages et les marmottes. Le lac Palluel, d'origine glaciaire, est situé au pied du Grand Pinier (3117 m), dans un vaste cirque d'altitude. Nous traversons ensuite un plateau rocheux, couverts de centaines de cairns (monticules de pierres) pour arriver au grand lac Faravel, alimenté par un petit glacier fossile. On descend ensuite par le vallon du Pont de Fer pour rejoindre le fond de la vallée (1450 m). Transfert (25 mn) et séparation à la gare de Mont-Dauphin.

Temps de marche : 4h30 / M : 742 m - D : 1022 m.

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

Cartes IGN Top 25 : Meije-Pelvoux n°3436 OT / Orcières-Merlettes n°3437 ET

Niveau

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

Étapes quotidiennes de 4h30 de marche et de 700 m de dénivelé en moyenne. Vous devez pratiquer la randonnée régulièrement et avoir une bonne forme physique. Itinéraire sur bons sentiers.

Hébergement et nourriture

En **gîtes** (2 nuits) et **refuge** (1 nuit) confortables, en **pension complète**.

Vous dormirez dans des chambres collectives de 2 à 4 personnes à Freissinières (Gîte) et dans des dortoirs de 6 à 8 personnes à Dormillouse (Refuge-Douches chaudes).

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

Les jours 3 et 4 vous porterez dans le sac à dos vos affaires pour la journée ainsi que le nécessaire pour la nuit et la toilette (serviette) au refuge. Draps et couette fournis au refuge.

Les autres jours vous porterez dans votre sac à dos uniquement vos affaires de la journée.

Encadrement

Un accompagnateur en montagne diplômé d'état pour **2 à 9 participants**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 8h30 devant la gare SNCF de Mont-Dauphin-Guillestre (05).

Vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos de la journée), prêts à partir directement en randonnée. **Le dernier jour, séparation vers 15h30**, au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz

• Départ à 21h22 ou 22h00

• Arrivée le lendemain à Mt-Dauphin à 07h51

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

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

① 36 35 (0,34€/mn) tous les jours de 7h à 22h ou www.voyages-sncf.com

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la RD1091. Mt Dauphin par la RN94.

ou Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN85. Puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à Mt Dauphin. Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

Hébergements à proximité du point de départ

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs / base 2 pers
Hôtel Auberge du Roy*	400 m de la Gare	04 92 45 03 15 www.laubergeduroy.com	Chambre à partir de 68 € Petit-déjeuner 7,5 €
Hôtel Lacour	Gare	04 92 45 03 08 www.hotel-lacour.com	Chambre à partir de 57 € Petit-déjeuner 7,5 €
Gîte Auberge le Glacier Bleu	Fort de Mt-Dauphin 1,5 km de la gare	04 92 45 18 47 www.leglacierbleu.fr	Chambre à partir de 46 € Petit-déjeuner 7 €
Auberge l'Échauguette	Fort de Mt-Dauphin 1,5 km de la gare	04 92 45 07 13 www.echauguette.com	Chambre à partir de 61 € Petit-déjeuner 7 €

*recommandé par TrekAlpes

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Il est parfois difficile de trouver des places de stationnement sur le parking de la gare.

Vous pouvez vous garer sur le "parking des marmottes", à environ 350 m de la gare.

Pour y accéder, de la gare prendre la RN94 vers la droite, direction "Guillestre" et passer devant la station-service Intermarché. Puis, au niveau de l'hôtel "La Taverne du Roy", prendre à gauche : le parking se trouve de l'autre côté de la route.

Dates et prix

Les séjours se déroulent **du Jeudi au Dimanche**. Vous pouvez aussi choisir d'autres dates.

De la mi-mai à la fin octobre.

Séjours **confirmés dès 3 participants** (voire 2 participants, selon la période).

Tarif par personne : 480 €.

Le prix comprend :

- L'hébergement en gîtes (2 nuits) et refuge (1 nuit).
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners (sauf dernier jour).
- Les transports de bagages et de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé d'Etat.

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

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 (chaussons fournis au gîte de Dormillouse).

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
- Bol ou assiette avec couvercle étanche (type tupperware) + cuillère + couteau de poche
- Gobelet ou timbale en plastique
- 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) ou à défaut un duvet très léger.
- 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 voiture. Sauf au refuge de Dormillouse.

• Le sac à dos de randonnée

Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 à 40 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.

• Le bagage transporté par voiture

Il contient toutes les affaires non utilisées pendant la journée.

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 APST – 75017 Paris

Responsabilité civile professionnelle par HISCOX – 75002 Paris

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

Pour nous contacter

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

Dernière mise à jour 9-mars-15