



Raquettes et Balnéo aux Bains du Mûnetier

Randonnée « en étoile » à raquettes 6 jours / 5 nuits / 6 jours de randonnée

Séjour « en étoile » au départ d'un hôtel** confortable situé dans la vallée de Serre-Chevalier, aux portes du **Parc National des Ecrins**, avec vue sur les glaciers. Vous serez à la limite des **Alpes du Sud (ensoleillement généreux)** et des **Alpes du Nord (bon enneigement)**. Pour vous relaxer au retour des randonnées, à 2 pas de l'hôtel (2 minutes à pied), se trouve les magnifiques [Grands Bains du Mûnetier](#) !

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Première randonnée

Rdv à la gare de Briançon à 9h00 et transfert (15 min) en haute vallée de la Guisane (= vallée de Serre-Chevalier) au Mûnetier. Installation rapide à l'hébergement et départ en randonnée. Nuit à l'hôtel.

Jours 2 à 5 : Les plus belles randonnées du Briançonnais

Randonnées avec de courts transferts (maximum 35 minutes) jusqu'au point de départ. Itinéraires très variés, à travers bois puis alpages, dans des vallées sauvages. A chaque fois, des panoramas fabuleux.

Exemples de randonnées :

En vallée de Serre-Chevalier :

- Col du Granon (2400 m) - M et D : 550 m
- Col du Galibier (2642 m) - M et D : 550 m
- Alpage du Lauzet (2250 m) - M et D : 550 m

En vallée de Cervières :

- Bergerie de Peyre Moutte (2250 m) - M et D : 550 m
- Haute Vallée (Vers le Col de Bousson et l'Italie) - M et D : 600 m
- Refuge Napoléon et Col de l'Izoard (2360 m) - M et D : 500 m

En vallée de la Clarée :

- Col des Thures (2100 m) - M et D : 600 m
- Fruitière de Fontcouverte (1860 m) - M et D : 300 m

- Refuge de Buffère (2080 m) - M et D : 400 m
Au pays de la Meije :
- Plateau d'Emparis (2160 m) panorama sur les glaciers de la Meije - M et D : 550 m

Jour 6 : Dernière randonnée

Randonnée à la journée. Transfert (15 min) et séparation à la gare de Briançon en fin d'après-midi.

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

Les temps de marche sont de 5 heures env. par jour (sans compter les pauses).

**Ce programme sera adapté aux attentes et à la condition physique des participants.
Il dépendra aussi des conditions météo et d'enneigement du moment.**

Cartographie

Cartes IGN Top 25 : Briançon 3536 OT / Névache 3535 OT / Valloire 3435 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. Pentes peu abruptes, sur terrain vallonné.

Hébergement et nourriture

Séjour en **pension complète**. Au Monétier-les-Bains (05), petit bourg tranquille avec tous commerces. Hôtel situé à 2 min à pied des [Grands Bains du Monétier](#).

En **chambres doubles** (2 personnes).

Hôtel confortable, chambres spacieuses**, avec salle de bain privative, télé, wifi.

+ d'info : <http://www.hotel-lescolchiques.com>

+ de photos sur : <https://www.booking.com/hotel/fr/residence-les-colchiques.fr.html>

Dîners dans restaurants proches de l'hôtel.

Petit-déjeuners à l'hôtel.

A midi vous mangerez des pique-niques « tirés du sac », préparés avec des produits du pays par votre accompagnateur.

[Salle de détente](#) : billard, baby-foot ...

[Sauna dans l'hôtel](#) : en libre accès, de 16h à 21h30, sur réservation.

Portage

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

Encadrement

Un accompagnateur en montagne diplômé d'état pour **5 à 12 participants**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, dimanche, **rendez-vous à 9h00** devant la gare SNCF de Briançon (05).

Le dernier jour, **séparation vers 15h00**, au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

Horaires non contractuels, donnés à titre indicatif. Renseignements SNCF : <https://www.oui.sncf/>

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

Aller • Départ de Paris à 21h22 • Arrivée le lendemain à Briançon à 08h31

Retour • Départ de Briançon à 20h29 • Arrivée le lendemain à Paris à 07h38

Ou bien arrivée la veille au soir à Oulx en TGV direct depuis Paris + Navette + nuit à Briançon

(+ Rapide et parfois moins cher que le train de nuit)

Aller : départ à 10h41 *ou* 14h41 (Paris-gare de Lyon) - arrivée à 15h23 *ou* 19h23 (Oulx)

Retour : départ à 17h16 *ou* 8h36 le lendemain (Oulx) - arrivée à 22h31 *ou* 13h19 le lendemain (Paris-gare de Lyon)

Puis **NAVETTE régulière** (7,5 € le trajet) entre la gare d'**Oulx** et la gare SNCF de **Briançon** :

Aller : départ de la Gare d'Oulx à 15h45 ou 19h45 (1h de trajet : arrivée Briançon 16h45 ou 20h45)

Retour : départ de la Gare de Briançon à 15h15 ou 7h00 le lendemain (arrivée à Oulx à 16h20 ou 8h05 le lendemain)

Informations non contractuelles données à titre indicatif : **à vérifier**.

Réservation obligatoire 36h à l'avance : **05 Voyageurs** ☎ 04 92 502 505 ou www.05voyageurs.com

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la RD1091 **ou** Gap / Briançon par la RN94.

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

Tarifs indicatifs (non contractuels)

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs
Hôtel de Paris**	200 m de la Gare	04 92 49 97 50	Chambre à partir de 60 € Petit-déjeuner 10 €

Pension St-Antoine	200 m de la Gare	04 92 21 04 52 http://www.hotel-saint-antoine-briancon.fr/fr/	Chambre à partir de 50 € Petit-déjeuner 8 € ½ pension 65 € (sauf WE)
Hôtel Edelweis**	800 m de la Gare	04 92 21 02 94 http://www.hotel-edelweiss-briancon.fr/	Chambre à partir de 55 € Petit-déjeuner 10 €

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer sur le parking de la gare ou de l'hôtel pour toute la durée du séjour.

Dates et prix

Les séjours se déroulent généralement **du dimanche au vendredi**. *Du 15 décembre au 15 avril.*

Mais **vous pouvez choisir d'autres dates** : nous demander.

Tarif / personne* = 1150 €

* en chambre double

Supplément chambre individuelle = 300 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en hôtel** en chambre double.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners de l'accueil à la séparation.
- accès gratuit au sauna de l'hôtel.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt de raquettes + bâtons et du matériel individuel de sécurité (dva, pelle, sonde).

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les boissons et dépenses personnelles en extra.
- **Les entrées aux Grands Bains du Môtetier** (voir ci-dessous).
- 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

Tarifs Grands Bains : 18 € env. l'entrée (2h)

[+ d'info sur tarifs des Bains](#)

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** • **Domage 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).

Pour les Bains du Monetier :

Serviette de Bain / Maillot de Bain (Short-Bermuda interdits).

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 par participant.

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.
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques pour protéger vos affaires dans le sac en cas de pluie et redescendre les détrit.

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-28-11-19