



Trail des Ecrins - Confort

Randonnée « liberté » itinérante
7 jours / 6 nuits / 6 jours de randonnée / étapes rallongées

Hébergement confort (chambres privatives) - 1 seule nuit en refuge (dortoir)

Nous avons sélectionné **les 6 plus belles étapes du Grand Tour des Ecrins** afin que vous puissiez réaliser ce dernier en une semaine. Alors que normalement ce tour se fait en 10 à 15 étapes. Vous vivrez **une aventure hors du commun**, dans un des **derniers grands paradis sauvages de France**. 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.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Vallouise (1160 m)

Rdv en fin d'après-midi à votre hôtel, dans le petit village de Vallouise, aux portes de la haute montagne et du massif des Ecrins. Nuit en hôtel ou gîte.

Jour 2 : Col de l'Aup Martin (2761 m) - Refuge du Pré de la Chaumette (1810 m)

Pour vous mettre en jambe, vous commencez par une longue portion de faux plat montant, le long du torrent de l'Onde, jusqu'à Entre-les-Aygues (1600 m), aux pieds du massif des Bans (3669 m). Vous remontez ensuite le vallon de la Selle, en pente douce, jusqu'à Champ Rond (2250 m). Il s'en suit l'ascension raide 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 : 8h00 / M : 1600 m - D : 950 m / 20 km env.

Jour 3 : Col de Vallonpierre (2607 m) - la Chapelle en Valgaudemar (1087 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 par une longue descente le long du torrent de la Séveraisse pour arriver au petit village de la Chapelle en Valgaudemar. Nuit en hôtel.

Temps de marche : 7h30 / M : 1040 m - D : 1750 m / 20 km env.

Jour 4 : Col de la Vaurze (2500 m) - Le Désert (1265 m)

Une portion de plat de 4,5 km, le long du torrent vous mène à Villar-Loubière (1037 m). Un sentier en lacets monte progressivement au refuge des Souffles (1975 m) puis au col de la Vaurze. Lors de l'ascension vous pouvez admirer des « orgues » verticales (pics acérés) et le Mont Olan (3564 m). Vous descendez ensuite au Désert (1265 m) ... 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 au Désert ou transfert (20 mn) à Valsenestre. Nuit en gîte.

Temps de marche : 8h00 / M : 1465 m - D : 1285 m / 14 km env.

Jour 5 : Col de la Muzelle (2613 m) - Lacs de la Muzelle et Lauvitel - La Danchère (990 m)

Transfert (20 mn) au hameau de Valsenestre (1300 m), au cœur d'une réserve naturelle ou départ de Valsenestre. Vous commencez encore 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 vous 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. Remontée raide au col du Vallon (2531 m) puis descente sur le magnifique Lac de Lauvitel, le plus vaste des Ecrins. Vous rejoignez finalement le petit hameau de la Danchère. Nuit en chambre d'hôte confortable.

Temps de marche : 10h00 / M : 1800 m - D : 2111 m / 14 km env.

Jour 6 : Mizoën (1180 m) - Plateau d'Emparis (2456 m) - Villar d'Arène (1667 m)

Transfert (30 mn) à Mizoën. Un sentier, en balcon au-dessus des eaux turquoises (issues de la fonte des glaciers) du vaste lac du Chambon (3 km de long), vous conduit sur le plateau d'Emparis. Magnifique panorama sur le massif de la Meije (3983 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). Vous rejoignez le village animé de la Grave (1500 m), capitale de l'alpinisme dans les Ecrins. Remontée le long de la Romanche pour rejoindre le paisible village de Villar d'Arène, situé sous les glaciers du nord-est du massif de la Meije. Nuit en hôtel.

Temps de marche : 9h00 / M : 1385 m - D : 900 m / 21 km env.

Jour 7 : Col 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 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 Casset. Enfin vous suivez la Guisane pour rejoindre le Monétier. Transfert (40 mn) et séparation à Vallouise.

Temps de marche : 5h30 / M : 800 m - D : 1000 m / 19 km

Possibilité de rallonger l'étape en poursuivant après le Monétier :

Montée au Col de l'Eychauda (2431 m) et descente au hameau de Chambran (1700 m).

Transfert (10 mn) et séparation à Vallouise.

Ajouter >> Temps de marche : 4h30 / M : 950 m - D : 750 m / 10 km

Les **temps de marche** sont donnés à titre indicatif, **pour des marcheurs moyens** 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 » 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** PLUS

Etapas de 8 à 9h de marche et de plus de 1300 m de dénivelé en moyenne.

Vous devez donc faire preuve de beaucoup d'endurance.

En début d'été, **passages sur névés éventuels**, demandant une attention accrue et un bon équilibre.

Hébergement et nourriture

En **hôtels ou gîtes** (5 nuits) et **refuge** (1 nuit) confortables, **en demi-pension**.

En hôtel ou gîte, vous dormirez dans des chambres privatives de 2 à 4 personnes.

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

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 pourrez les commander sur place à votre hébergeur (au plus tard la veille pour le lendemain). Leur prix varie entre 10 € et 12 € par personne selon les hébergements. Mais vous avez également la possibilité de vous ravitailler pour préparer vos propres pique-niques, à Vallouise, Venosc, la Grave, Villar d'Arêne.

Portage

Si vous avez opté pour le transfert de vos bagages :

Les jours 2 et 3 vous porterez dans le sac à dos vos affaires pour la journée ainsi que le strict nécessaire pour la nuit et la toilette ; le refuge du Pré de la Chaumette n'étant pas accessible en voiture.

Tous les autres jours vous porterez dans votre sac à dos uniquement vos affaires de la journée. Le reste de vos bagages sera acheminé par minibus.

Si vous avez choisi la formule « sans transfert des bagages » : vous porterez toutes vos affaires de la semaine dans votre sac à dos.

Point de départ et de retour

Départ de **Vallouise (05)**, le matin du deuxième jour. Retour au même endroit le dernier jour.

Accès au point de départ

En train jusqu'à l'Argentière :

ALLER :

Depuis la gare de Paris-Gare-de-Lyon (correspondance à Marseille)

- Départ à 8h19
- Arrivée à l'Argentière-les-Ecrins à 16h58

RETOUR :

Train de nuit direct

- Départ à 20h44
- Arrivée le lendemain à 6h48 à Paris-Austerlitz

En journée, nombreux trains depuis et vers Marseille, Grenoble ou Valence

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

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

De la gare de l'Argentière à Vallouise-Centre :

- **Navettes**

Informations et Réservation sur Zou.maregionsud.fr

[Ligne saisonnière Saisonnière S30](#)

Tarif indicatif : 6 € le trajet env.

- **Taxi Réasalp**

Tél = 04 92 20 47 50

De 25 € (Jour) à 30 € (Nuit, dimanche et férié) le trajet (**Prix non contractuels, donnés à titre indicatif**).

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la RD 1091 ; puis l'Argentière-la-Bessée (=les Ecrins) par la RN 94.

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

De l'Argentière, prendre la route RD 994 sur **10 km pour arriver à Vallouise**.

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

Hébergements à proximité du point de départ

Si vous désirez prolonger votre séjour à Vallouise. Nous pouvons vous réserver dans l'hébergement suivant (non compris dans le prix du séjour).

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs / base 2 pers
Gîte l'Aiglière	Vallouise	04 92 23 72 64 https://gite-aigliere.pagesperso-orange.fr/	½ pension à partir de 56 €
Hôtel Edelweiss	Vallouise	04 92 23 38 58 http://www.hotel-edelweiss-vallouise.com/	Chambre à partir de 75 € Petit-déjeuner 10 € Dîner à partir de 20 €

Stationnement à proximité du point de départ

Vous pourrez laisser votre véhicule près de l'hôtel ou du gîte pour la durée du séjour.

Dates et prix

Départs possibles tous les jours (sauf le mercredi et le jeudi), de début juillet à mi-septembre (selon enneigement)

A partir de : 760 €

Prix par personne :

Nombre de participants	Sans transfert bagages	Avec transfert bagages
2 pers	950 €	1400 €
3 pers	840 €	1150 €
4 pers	760 €	1010 €
5 pers	760 €	960 €
6 pers ou plus	760 €	925 €

Supplément chambre individuelle (si disponible) : 170 €

Le prix comprend :

- L'hébergement, en hôtels ou gîtes (5 nuits) et en refuge gardé (1 nuit).
- Les petit-déjeuners et les dîners (1/2 pension).
- Les transferts de personnes prévus durant le séjour.
- Transferts de bagages (**en option**)
- La documentation (carnet de route) : 1 topo-guide + **les cartes IGN.**

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de départ, ni le retour.
- Les pique-niques (en option).
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas).
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.

PAS de FRAIS d'INSCRIPTION si un seul dossier d'inscription pour le groupe. Sinon 20 eur de frais de dossier par inscription séparée.

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 inscription à 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 (**au refuge on vous prêtera des chaussons en plastiques**).

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 (refuge)
- 1 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.
- Vos affaires de toilette.
- **Drap-sac (couverture fournies)**
- **Serviette et affaires 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 au refuge** du Pré de la Chaumette.

• 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 **13 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. 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 15% de votre poids corporel.

Pour une personne de 60 kg, le poids maximum sera donc de 8-9 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 MMA

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

Pour nous contacter

www.trekalpes.com

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Dernière mise à jour 29-6-23