



Tour des Ailefroides

Randonnée en Haute Montagne

4 jours / 3 nuits / 4 jours de randonnée

Le Tour des Ailefroides (3954 m) ou Tour du Mont Pelvoux (3943 m) se déroule dans un décor fantastique d'immenses parois (de 4000 m ou plus) et de vastes glaciers, **au cœur du massif des Ecrins**. Nous passerons 2 cols d'altitude à 3300 m, en progressant sur glaciers, mais sans aucune escalade. Une bonne condition physique est nécessaire et une petite expérience de la randonnée sur glaciers est préférable (mais pas obligatoire) pour profiter au mieux de ces instants inoubliables.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Refuge du Sélé (2542 m)

Rendez-vous à la gare de l'Argentière-les-Ecrins (05). Court transfert (20 mn) à Ailefroide (1500 m), haut-lieu de l'alpinisme, au cœur du Parc National des Ecrins. Nous remontons tranquillement le long du tumultueux torrent de Celse Nière, à travers la douce forêt de mélèzes. Après seulement une heure de marche, nous sortons du mélèzet : entourés de sommets dépassant les 3500 m, au pied de la face sud du Pelvoux (3943 m), nous sommes maintenant en Haute Montagne. Ce vallon sauvage abrite de nombreux chamois. L'ascension finale vers le refuge du Sélé se fait par un sentier, s'insinuant dans une barre rocheuse (Verrou glaciaire) et équipé de câbles (Via Ferrata). Sans difficulté technique. Nuit en refuge.

Temps de marche : 3h00 / M : 1042 m.

Jour 2 : Col du Sélé (3283 m) - refuge de la Pilatte (2577 m)

Lever matinal (3h30 en général). Nous remontons l'immense glacier débonnaire du Sélé jusqu'au col du même nom. C'est l'occasion de réviser les techniques de progression avec crampons. Magnifique belvédère sur les cirques glaciaires du Sélé et de la Pilatte et sur les sommets de l'Ailefroide (3954 m) et des Bans (3669 m). Le début de descente sur le versant ouest est le seul passage délicat du Tour des Ailefroides. Il faut passer une zone rocheuse un peu pentue, puis une pente de neige courte mais assez raide (Descente en cordée mais sans rappel). Le reste de la descente est tranquille, sur l'immense glacier de la Pilatte, jusqu'au refuge du même nom. Vue splendide sur le cirque de la Pilatte. Nuit au refuge.

Temps de marche : 7h00 / M : 741 m - D : 706 m.

Jour 3 : Mont Gioberney (3352 m) - refuge de Temple-Ecrins (2410 m)

Cette course se fait avec un sac allégé, en aller-retour depuis le refuge. En remontant au-dessus du refuge, en terrain mixte (rocher, neige), nous arrivons au glacier puis col du Gioberney. Il ne reste plus qu'à gravir l'arête (1/2 heure) jusqu'au sommet du Mont Gioberney. Du sommet, la vue s'étend

sur tous les sommets des Ecrins : la Meije (3983 m), la Barre des Ecrins (4102 m), les Rouies (3589 m), les Bans (3669 m), l'Ailefroide (3954 m), le Sirac (3440 m), le Râteau (3809 m) ; en direction de l'ouest s'ouvre la haute vallée du Valgaudmar. Retour au refuge par le même itinéraire puis descente en haute vallée du Vénéon, au point le plus bas du Tour, à 2000 m ! Mais nous remontons vite en altitude, au refuge de Temple-Ecrins. Nuit au refuge.

Temps de marche : 7h30 / M : 1185 m - D : 1352 m.

Jour 4 : Col de la Temple (3321 m)

Après une montée en terrain mixte (rocher, névé) nous arrivons au col de la Temple. C'est seulement au col qu'apparaît brusquement un panorama de toute beauté sur les immenses faces nord de l'Ailefroide et du Pic Sans Nom. Sur le versant ouest, nous traversons un petit éboulis puis descendons un couloir de 200 mètres pour prendre pied sur le glacier Noir. Après être passé entre la Barre des Ecrins (4102 m) et le Pelvoux (3943 m), nous quittons le royaume de la glace et des neiges éternelles pour rejoindre le Pré de Madame Carle (1874 m). Transfert (30 mn) à l'Argentière-les-Ecrins.

Temps de marche : 7h30 / M : 911 m - D : 1447 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

Carte IGN Top 25: Meije Pelvoux n°3436ET

Niveau

Physique :

GRANDE FORME 1 2 3 4 5 6

Étapes de 6 à 7h de marche et de plus de 1100 m de dénivelé en moyenne. L'altitude élevée réduit les capacités physiques. Vous devez pratiquer la randonnée ou un sport d'endurance assez régulièrement et avoir une très bonne forme physique. La montée en altitude et la longueur des étapes sont progressives pour une meilleure acclimatation.

Technique : « **Faux Débutant** ».

Quelques passages en rocher un peu raide le jour 2 ; mais pas de descente en rappel.

Bien que le niveau technique ne soit pas élevé, **une expérience préalable de la haute-montagne**, notamment de la marche avec crampons et de la progression en cordée **est préférable** (mais pas obligatoire). Votre guide vous enseignera ou vous rappellera les techniques de base au cours des 2 premiers jours.

Hébergement et nourriture

En **refuges de haute montagne**, en **pension complète**.

Vous dormirez dans des dortoirs avec les sanitaires sur le palier. Il y a des douches (chaudes) seulement au refuge de la Pilatte (3 €/pers). Les autres soirs il y a seulement des lavabos.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide ou par les refuges. Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Portage

Vos **bagages ne sont pas acheminés** entre les refuges.

Vous porterez **dans un unique sac à dos vos affaires personnelles pour la durée du séjour + pique-nique de la journée.**

Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **2 à 6 participants.**

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 10h00 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

- Départ à 21h22
- Arrivée le lendemain à l'Argentière-les-Ecrins à 08h09

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

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

<https://www.oui.sncf>

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la RD 1091. Puis l'Argentière-la-Bessée 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.

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

Hébergements à proximité du lieu de Rdv

Nom	Situation	Coordonnées	Prix indicatifs / base 2 pers
Hôtel de la Gare	A la gare	https://www.hotel-de-la-gare-05.fr/ 04 92 23 10 02	Chambre à partir de 51 € Petit-déjeuner 7 €
Hôtel Glaizette	A 400 m de la gare	https://hotelglaizette.fr/ 04 92 23 10 05	Chambre à partir de 54 € Petit-déjeuner 8 €
Gîte Moulin Papillon	A 1200 m de la gare (transfert possible par la gérante du gîte)	http://www.moulin-papillon.com/ 04 92 21 85 14	½ pension en dortoir (38€) ou chambre (46€)

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 mercredi au samedi. **Vous pouvez aussi choisir d'autres dates.**

Nombre de participants	Tarif / personne
5	680 €
4	750 €
3	880 €
2	1100 €

- L'hébergement en refuges de haute-montagne gardés
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners, du rdv à la séparation
- Les transports de personnes prévus durant le séjour
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat
- Le matériel technique de groupe (cordes, mousquetons, broches ...)

Le prix ne comprend pas :

- Le matériel technique personnel (possibilité de location voir page 6)
- 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 (facultative)

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 5°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 couvrant bien les yeux

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manche courte ou manche longue) respirant 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.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir

Les Mains

- 1 paire de gants + sur-gants (moufles étanches)

Les Pieds

- Des chaussures d'alpinisme rigides (en cuir épais ou coque plastique). Avec semelles ayant de bons crampons (pas trop usés) sur lesquelles on peut adapter des crampons.
 - Guêtres ou stop-tout, pour éviter que la neige ou les petits cailloux n'entrent dans les chaussures.
- Dans la mesure du possible, nous vous recommandons d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une rando 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).
 - Le soir vous trouverez des chaussons en plastique dans les refuges.

Matériel technique

Le matériel technique collectif (cordes, mousquetons, broches ...) **est fourni par le guide.**
Vous devez vous munir du matériel technique personnel suivant :

- Casque d'alpinisme
- Baudrier d'alpinisme avec mousqueton à vis
- Piolet léger pour la marche (Longueur de 60 à 70 cm / si vous avez des bâtons : 50 à 60 cm)
- Crampons avec anti-bottes (plaque de plastique limitant l'accumulation de neige) ajustés à vos chaussures
- 1 paire de bâtons télescopiques (recommandé)

Location de matériel

Si vous désirez louer du matériel technique, merci d'en faire la demande lors de votre inscription. Ce matériel sera réservé dans notre magasin de sport partenaire et vous le récupérerez avec le guide, après le rendez-vous. Si vous n'avez pas réservé le matériel, vous pourrez le louer au magasin au tarif public, sous réserve de disponibilité (majoration de 10%).

Les paiements s'effectuent directement auprès du magasin.

Tarifs préférentiels (réservation indispensable)

Tarifs indicatifs 2020	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours	6 jours
Chaussure alpinisme	18 €	24,5 €	31 €	37 €	43 €
Baudrier + mousqueton	11 €	15 €	19 €	21,6 €	24,3 €
Piolet	8 €	12 €	14,5 €	16 €	18 €
Crampons (+anti-bottes)	11,7 €	17 €	21,7 €	25,3 €	28,8 €
Casque	11 €	15 €	19 €	21,6 €	24,3 €
Pack complet*	44,10 €	64,8 €	80 €	93 €	105 €

*chaussures, baudrier+mousqueton, piolet, crampons, casque.

Matériel divers

Les indispensables

- Gourde de 1 litre minimum.
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)
- Papier hygiénique pour la journée
- 1 lampe frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs et pour les départs matinaux
- couteau de poche
- 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 cousu ou "sac à viande" (couvertures fournies en refuges)
- Vos affaires de toilette (dans un sac plastique) et une petite serviette

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos de randonnée

De contenance 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.

Votre sac à dos contiendra le pique-nique du jour, les vivres de course et l'ensemble des affaires (habits de rechange, nécessaire de toilette...) dont vous aurez besoin pour toute la durée du séjour. Le sac sera allégé pour les courses éventuelles en aller-retour au départ du refuge.

Le guide peut aussi répartir entre les membres du groupe une partie du matériel collectif (cordes, ...).

Le poids de votre sac, une fois plein, ne devra pas dépasser 15% de votre poids.

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 6-6-20