



Tour de la Meije

Randonnée en Haute Montagne

4 jours / 3 nuits / 4 jours de randonnée

Au départ de la Grave, cette Haute Route de la Meije permet d'admirer toutes les facettes de ce massif mythique de l'Oisans. Le **Grand Pic de la Meije** (3983 m) resta longtemps **un des derniers sommets des Alpes à conquérir**. Nous gravirons 3 cols d'altitude, en progressant sur glaciers, mais sans aucune escalade. Cette randonnée s'adresse aux **bons marcheurs désirant réaliser un premier raid en Haute Montagne**. Ambiance magique de Pics élancés et de glaciers suspendus, dans un calme absolu que seul le murmure des cascades vient troubler.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Dôme (3568 m) et col (3512 m) de la Lauze - refuge de la Selle (2673 m)

Rendez-vous à la Grave. Montée en téléphérique au col des Ruillans (3211 m), juste sous les faces nord de la Meije et du Râteau (3809 m) et leurs glaciers suspendus. Ecole de neige et de glace sur l'immense glacier de la Girose afin de se familiariser avec les techniques de progression en haute montagne. Nous montons ensuite au sommet du glacier, au Dôme de la Lauze (3568 m). Superbe belvédère ; vers le Nord : Grandes Rousses, Aiguilles d'Arves, Mont Blanc, Vanoise ; vers le Sud : Ecrins, Ailefroide, Bans, Rouies, Olan. Nous rejoignons ensuite le col de la Lauze, juste sous le Pic de la Grave (3667 m). Descente, versant Sud, en vallée du Vénéon, pour arriver au refuge de la Selle. Nous sommes au cœur d'un immense cirque glaciaire, dominé par le glacier de la Selle et le sommet du Râteau (3809 m). Nuit en refuge.

Temps de marche : 4h00 / M : 911 m - D : 895 m.

Jour 2 : Tête Sud du Replat (3428 m) - refuge du Châtelleret (2232 m)

Nous remontons le glacier de la Selle jusqu'au col du Replat (3335m). De là, petite ascension facile, en aller-retour, de la Tête Sud du Replat. C'est un beau belvédère sur le Râteau et la Meije. La descente sur le refuge du Châtelleret offre aussi de beaux points de vue sur la face Sud de la Meije. Nuit en refuge.

Temps de marche : 6h00 / M : 760 m - D : 1200 m.

Jour 3 : Col du Clot des Cavales (3158 m) - refuge du Pavé (2841 m)

Au départ du refuge, un bon sentier nous conduit à un verrou glaciaire. Après ce passage de rocher nous remontons un cirque situé entre les Pics des Cavales (3360 m), jusqu'au col du Clot des Cavales. Nous descendons ensuite par le glacier du Clot des Cavales, sur le versant Nord du massif

de la Grande Ruine (3765 m), pour rejoindre le refuge du Pavé. Nous sommes dans un havre de paix, sur les bords d'un vaste lac, au pied du Pic Gaspard (3881 m), en face des falaises Nord de la Grande Ruine (3765 m) et de leurs immenses glaciers suspendus. Nuit en refuge.

Temps de marche : 4h30 / M : 930 m - D : 320 m.

Jour 4 : Col du Pavé (3554 m)

Nous remontons le glacier supérieur des Cavales jusqu'au point culminant du séjour, le col du Pavé, juste sous le sommet (3823 m) du même nom. Une nouvelle fois la vue est époustouflante sur la Meije et le pic Gaspard, tous proches, et la Grande Ruine. Descente au Pont d'Arsine (1700 m) et transfert (5 mn) à la Grave.

Temps de marche : 7h00 / M : 715 m - D : 1855 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

Technique : **Débutant**

Étapes quotidiennes de 6h00 de marche et de 1000 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.

Pas besoin d'expérience préalable de la haute-montagne. Le premier jour vous apprendrez les techniques de base de la progression en cordée, en haute montagne, sur neige et rocher, avec crampons et piolet. La difficulté des étapes est progressive.

Hébergement et nourriture

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

Vous dormirez dans des dortoirs avec les sanitaires sur le palier.

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.**

Encadrement

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

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 9h30 devant le téléphérique de la Grave (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 puis bus

Nombreux TGV depuis Paris-gare-de-Lyon jusqu'à Grenoble (3h)

Puis autocar de la compagnie VFD jusqu'à la grave (1h30)

Renseignements :

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

Cars VFD ☎ 04 76 60 46 37 www.vfd.fr

En voiture

Grenoble / la Grave par la RD1091 (route du col du Lautaret)

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

Hébergements à proximité du lieu de Rdv

| Nom | Situation | Téléphone | Prix indicatifs / base 2 pers |
|-------------------|-----------|----------------|--|
| Hôtel Castillan** | La Grave | 04 92 23 10 02 | Chambre à partir de 40 € Petit-déjeuner 9 € |

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer sur le parking du téléphérique pour la durée du séjour.

Dates et prix

Les séjours se déroulent **du mercredi au samedi. De la mi-juin à la fin août.**

Vous pouvez aussi **choisir d'autres dates.**

Tarif par personne : 650 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en refuges gardés.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- La montée en téléphérique.
- 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 sur place).
- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques.

- Les boissons et dépenses personnelles.
- 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 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 légers

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).

- Des chaussons en plastique sont à votre disposition 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 70cm)
- Crampons **avec anti-bottes** (plaque de plastique limitant l'accumulation de neige) ajustés à vos chaussures
- 1 bâton télescopique (facultatif)

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, sous réserve de disponibilité.

Les paiements s'effectuent directement au magasin.

| Tarifs Été 2014 | 3 jours | 4 jours |
|------------------------|-------------|-------------|
| Chaussure alpinisme | 18 € | 22 € |
| Baudrier + mousqueton | 12 € | 17 € |
| Piolet | 14 € | 17 € |
| Crampons | 18 € | 22 € |
| Casque | 12 € | 14 € |
| Kit complet* | 48 € | 74 € |

*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 de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs

- 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 et une petite serviette

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos de randonnée

De contenance 50 à 60 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 guide peut aussi répartir entre les membres du groupe une partie du matériel collectif (cordes, mousquetons...).

Le poids de votre sac, une fois plein, ne devrait pas dépasser 18% 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 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

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Dernière mise à jour 07-avril-2014