



## 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 (4103 m), 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 : 6h00 / 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 (3335 m). 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 collectifs, avec lavabos et toilettes sur le palier. Pas de douches.

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 5 participants (selon conditions).**

## Rendez-vous et séparation

**Le premier jour, rendez-vous à 8h45** 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 voiture

De Grenoble : 80 Km par la RD1091, direction Briançon

De Gap : 120 Km par la RN 94 jusqu'à Briançon ; puis RD1091 direction Grenoble par le col du Lautaret. La Grave se trouve à :

- 200 km de Lyon
- 330 Km de Genève
- 300 Km de Marseille
- 600 km de Paris
- 40 Km de Briançon

**Conditions de circulations :** <https://www.inforoute05.fr/wir3/circulation.html>

**Visualisez votre itinéraire** sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.com](http://www.mappy.com)

**Covoiturage :** <https://www.blablacar.fr/>

De nombreuses opportunités pour voyager de façon **économique et écologique** ...

### En train puis bus ou taxi

Infos sur : <https://www.oui.sncf/>

#### Gare SNCF de Grenoble

Liaison régulière avec toutes les grandes villes de France - Liaison TGV avec Paris.

#### Gare SNCF de Briançon

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

- Départ à 20h50
- Arrivée le lendemain à Briançon à 08h31

Autres trains possibles depuis Marseille, Grenoble ou Valence.

### En bus

Ligne LER 35 : Grenoble-Briançon

Liaisons régulières depuis les gares de Grenoble et Briançon.

Trajet aller simple Grenoble > La Grave : 15,50 €

Site Internet <https://services-zou.maregionsud.fr/>

### En taxi

La Grave : JP TAXI / Portable : 06 09 37 9490

**Co-voiturage possible avec le guide** depuis Briançon (nous demander).

## Hébergements à proximité du lieu de Rdv

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs
Auberge des 3 Frênes	Villard d'Arène (5 mn de la Grave)	04 76 799 065 <a href="#">Site Internet</a>	Chambre à partir de 45 € Petit-déjeuner 8 €
Hôtel Castillan**	La Grave	04 76 799 004 <a href="#">Site Internet</a>	Chambre à partir de 57 € Petit-déjeuner 10 €
Gîte le Rocher	La Grave	04 76 799 646 <a href="#">Site Internet</a>	Dortoir à partir de 25 € Petit-déjeuner 8,5 €

## 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 jeudi au dimanche. De la mi-juin à la fin août.**

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

Tarifs par personne	
Si 4 ou 5 participants	795 €
Si 3 participants	900 €
Si 2 participants	1200 €

### 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
- Bonnet qui peut se porter sous le casque (pas de pompon !)
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 couvrant bien les yeux

### Le Buste

La « règle des 4 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manches longues de préférence), « respirant », favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester/Type Odlo) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste fine et légère, « respirante », en polaire ou soft-shell, pour la chaleur.
- Troisième couche : micro-doudoune compressible, pour encore plus de chaleur.
- Quatrième couche : Veste imperméable et respirante (type Gore-Tex), pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

### Les Jambes

- Pantalon de randonnée ou alpinisme, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (pas de 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Sur-pantalon : léger et respirant (matière Type Gore-Tex), s'ouvrant sur toute la longueur, pour l'enfiler rapidement sans avoir à se déchausser, en cas de forte pluie, neige, vent ou grand froid.
- Collant fin, pour les plus frileux (qui pourra servir de pyjama la nuit).

### Les Mains

- Gants légers (soft-shell, cuir ou polaire).
- Gants chauds (type alpinisme ou ski).

- Sur-gants légers mais étanches (Type Gore-Tex). Pour améliorer l'étanchéité et la chaleur des gants.

### Les Pieds

- Chaussures d'alpinisme rigides à tige montante. Avec des semelles ayant de bons crampons (pas trop usés) sur lesquelles on peut adapter des crampons (Débords avant et arrière). Dans la mesure du possible, il est recommandé **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). Taille haute (mi-mollet).
- Guêtres ou stop-tout, pour éviter que la neige ou les petits cailloux n'entrent dans les chaussures.
- 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 paire de bâtons télescopiques (Facultatif mais recommandé : pour un meilleur équilibre, pour gagner de la puissance à la montée et soulager vos genoux à la descente).

### 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.

<b>Tarifs Été 2021</b>	3 jours	4 jours
Chaussure alpinisme	19 €	24 €
Baudrier + mousqueton	14 €	18 €
Piolet	14 €	18 €
Crampons	14 €	18 €
Casque	14 €	18 €
<b>Kit complet*</b>	<b>55 €</b>	<b>71 €</b>

\*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 (IP 50).
- 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 40 litres minimum.

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 15% de votre poids. Si vous pesez 60 kg, le sac plein devrait peser 9 kg maxi.**

## 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 MMA

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

## Pour nous contacter

[www.trekalpes.com](http://www.trekalpes.com)

Mél : [contact@trekalpes.com](mailto:contact@trekalpes.com)

Tél : 04 92 50 82 93

**Dernière mise à jour 2-2-21**