



Glaciers des Ecrins – 5 jours

Randonnée en Haute Montagne

5 jours / 4 nuits / 5 jours de randonnée

5 jours dont 4 jours de **marche sur glaciers**, dont le plus vaste glacier des Ecrins (Glacier Blanc). **Ascension du sommet de Roche Faurio (3730 m)**, offrant une vue magnifique sur la **Barre des Ecrins (4102 m)**, toute proche. Sans difficulté technique, accessible aux marcheurs bien entraînés, voulant découvrir **l'alpinisme et de la Haute Montagne**. Le guide vous initiera (ou rappellera) aux techniques de base de la progression en cordée, sur neige et sur glace, dans le cadre grandiose du plus méridional des massifs glaciaires alpins.

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 du Pré de Mme Carle (1874 m)

Lever matinal (4h00 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). Descente à Ailefroide, court transfert (5 min) au Pré de Mme Carle, entouré de sommets dépassant les 3500 m, au pied de la face nord du Pelvoux (3943 m), nous sommes encore immergés dans une ambiance Haute Montagne. Nuit en refuge.

Temps de marche : 6h30 / M : 750 m - D : 1850 m.

Jour 3 : Refuge des Ecrins (3175 m)

Montée au refuge des Ecrins par le glacier Blanc. Avec ses 5 km de longueur et 200 m d'épaisseur maximale, c'est le plus grand glacier des Ecrins. L'absence totale de roches morainiques à sa surface lui confère une blancheur immaculée à l'origine de son nom. Nuit au refuge des Ecrins.

Temps de marche : 5h30 / M : 1300 m.

Jour 4 : Roche Faurio (3730 m) - refuge du Glacier Blanc (2542 m)

Belle course en neige et rocher, avec les séracs du Dôme des Ecrins (4015 m), juste en face. La partie finale (50 derniers mètres) est une arête aérienne (pas obligé d'y aller). Descente et nuit au refuge du Glacier Blanc.

Temps de marche : 5h30 / M : 760 m - D : 1200 m.

Jour 5 : Traversée des Dômes de Monêtier (3300 m) - Chambran (1700 m)

Nous terminons le séjour par une superbe traversée glaciaire, peu technique, mais bien physique étant donné la longueur et les dénivelés. Nous montons au glacier Jean Gauthier (3000 m) d'où l'on a une belle vue sur le front du glacier Blanc, la Barre des Ecrins, le glacier Noir et le Pelvoux. Après le passage du Col du Monêtier (3339 m), une courte descente raide et nous voilà sur l'immense calotte glaciaire du Monêtier, à 3300 m. Belle randonnée glaciaire en balcon offrant un panorama extraordinaire, jusqu'au glacier du Siguret. Puis descente à travers à travers la caillasse morainique jusqu'au magnifique lac de l'Eychauda. Un bon sentier nous conduit finalement au hameau de Chambran. Transfert retour (20 mn) à la gare de l'Argentière-les-Ecrins.

Temps de marche : 9h00 env. / M : 1100 m - D : 1900 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**

L'altitude élevée réduit les capacités physiques. Vous devez pratiquer la randonnée (étapes quotidiennes de 6h00 de marche et de 1100 m de dénivelé) ou un sport d'endurance assez régulièrement et avoir une très bonne forme physique.

Pas besoin d'expérience préalable de la haute-montagne. Les premiers jours vous apprendrez les techniques de base de la progression en cordée, en haute montagne, sur neige et rocher, avec crampons et piolet. La montée en altitude et la longueur des étapes sont progressives pour une bonne acclimatation. La rando du dernier jour se fait ainsi dans les meilleures conditions.

Hébergement et nourriture

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

Vous dormirez dans des dortoirs avec les WC 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 + pique-nique** du jour uniquement (pris dans les refuges chaque matin).

Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **3 à 8 participants maxi**.

Un second guide viendra :

J4 : si conditions difficiles dès 5 participants ; sinon dès 6 participants

J5 : dès 5 participants

Tous les jours : dès 6 participants

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 8h30 devant la gare SNCF de l'Argentière-les-Ecrins (05).

(=l'Argentière-la-Bessée, selon la nomenclature DDE !).

Vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos), prêts à partir directement en randonnée.

Le dernier jour, séparation vers 16h30, au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz

- Départ à 20h50

- 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.sncf-connect.com/>

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 52 € Petit-déjeuner 8 €
Hôtel Glaizette	A 400 m de la gare	https://hotelglaizette.fr/ 04 92 23 10 05	Chambre à partir de 52 € Petit-déjeuner 11 €
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 (50€) ou chambre (60€)

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer sur le parking de la gare pour la durée du stage.

Prix

Nombre de participants	Tarif / personne
4 à 8 participants	1350 €
3 participants	1600 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en refuges de haute-montagne gardés
- Le dîner et le petit-déjeuner au refuge, les pique-niques des 5 jours
- Le transport de personne prévu 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 :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour
- **Le matériel technique personnel** (casque, baudrier, crampons, chaussures d'alpinisme) / location possible
- 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
- Bonnet qui peut se porter sous le casque (pas de pompon !)
- Lunettes de soleil protection 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 (moufles) légers mais étanches (Type Gore-Tex). Pour améliorer l'étanchéité et la chaleur des gants ou bien moufles étanches et très chaudes.

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 qui n'est **pas fourni** :

- Casque d'alpinisme
- Baudrier d'alpinisme avec mousqueton à vis
- Piolet léger pour la marche (Longueur de 60 à 70 cm / ou 50 à 60 cm si vous avez des bâtons)
- Chaussures d'alpinisme étanches et à semelle rigide
- 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 du matériel

A réserver à l'avance auprès de TrekAlpes, paiement sur place, au magasin.

Tarifs indicatifs Eté 2025 pour 5 jours	
Casque	36 €
Baudrier	36 €
Crampons	34 €
Piolet	32 €
Chaussures	57 €
Casque, baudrier, crampons, piolet, chaussures	126 €

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 marcher le matin (départ vers 4h30)
- 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, dans un sac en plastique (pas de trousse lourde)

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos de randonnée

De contenance **40 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.

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

ygi

Informations légales

TrekAlpes EURL capital 7500 € / RCS de Gap SIREN 530 670 546 / Garantie financière 100.000 € Groupama / Responsabilité civile professionnelle MMA / Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter www.trekalpes.com contact@trekalpes.com Tél : 04 92 50 82 93
Dernière mise à jour -26-6-25