



Nuit en refuge en Oisans

Séjour itinérant à ski 2 jours / 1 nuit en refuge

Raid en haute montagne, **entre 2000 et 3000 m**, pour skieurs de **randonnée débutants** (bons skieurs se débrouillant en hors-piste) à **expérimentés**.

Nuit dans le très confortable [refuge du GALIBIER](#), situé à 2550 m d'altitude, juste sous le col mythique du même nom.

A la frontière des alpes du nord (Savoie) et du sud (Hautes-Alpes), ces montagnes bénéficient d'un enneigement et d'un ensoleillement exceptionnels.

Vous apprécierez les panoramas fabuleux sur les **massifs de la Meije (3983 m) et des Ecrins (4102 m), tout proches**.

Déroulement du séjour

Jour 1 : la Grave (1500 m) - Pic Blanc (2955 m) ou Col de Côte Plaine (2639 m) - refuge du Galibier (2550 m)

Rdv à la Grave à 8h30. Transfert (15 mn), aux Sestières (2000 m), au pied du col du Galibier. Montée au Pic Blanc du Galibier pour profiter d'un panorama fabuleux sur le massif des Ecrins (4102 m) et de la Meije. Descente et nuit au refuge du Galibier.

M : 750 à 950 m - D : 200 à 400 m

Jour 2 : Col du Galibier (2642 m) - Pointe de la Mandette (2842 m) - la Grave

Courte montée au col et descente aux Granges du Galibier (2300 m). Montée à la Pointe de la Mandette, située juste sous l'imposante pyramide du Grand Galibier (3228 m). Belle descente jusqu'aux Sestières (2000 m). Transfert et séparation à la Grave.

M : 650 m - D : 1200 m.

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 : Valloire n°3435 ET

Niveau de 2 à 3

EN FORME

1 **2** 3 4 5 6

Etapes quotidiennes de 4 heures et 600 m de dénivelé positif. Pentres généralement peu abruptes. C'est un **séjour d'initiation au raid à ski de randonnée, pour les débutants ou faux-débutants**. Mais vous **devez déjà être un bon skieur sur piste** (rouge), être **capable de descendre** hors-piste, sur tous types de neige non damnée et avoir bonne forme physique.

BONNE FORME

1 2 **3** 4 5 6

Etapes quotidiennes de 5 heures et 900 m de dénivelé positif (maximum). Pentres généralement peu abruptes. **Vous devez déjà avoir pratiqué le ski de randonnée** et être en bonne forme.

Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés en dortoirs de 2 à 4 personnes. Ni draps, ni serviettes de bains fournis.

Couettes ou couvertures fournies (prévoir drap-sac). Pas de douches, seulement lavabos et wc. Séjour en **pension complète**.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide ou par le refuge.

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement.

La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs

Portage

Dans votre sac à dos : **votre pique-nique de la journée** ainsi que votre matériel de sécurité individuel (pelle, sonde). Vous porterez également un minimum d'affaires pour la nuit en refuge (Petite serviette et affaires de toilette + drap-sac).

Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **2 à 8 participants**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 8h30 devant le téléphérique de la Grave (05).

Le dernier jour, séparation vers 16h00, au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

Horaires et tarifs Non Contractuels, donnés à titre indicatif, à vérifier.

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 ou www.mappy.com

En train puis bus ou taxi

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

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 ou Valence

En bus

Ligne 55 : Grenoble-Briançon

Liaisons régulières depuis les gares de Grenoble et Briançon.

La réservation est conseillée

<https://www.reservation-zou-resalp.fr/lignes/55-briancon-grenoble/>

En taxi

Taxi de la Meije / Portable : 06 79 53 45 67

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

Hébergements à proximité du lieu de Rdv

Nom	Situation	Contact
Auberge des 3 Frênes	Villard d'Arène (5 mn de la Grave)	04 76 799 065 Site Internet
Hôtel Castillan**	La Grave	04 76 799 004 Site Internet
Gîte le Rocher	La Grave	04 76 799 646 Site Internet

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 **aux dates que vous souhaitez. De la mi-décembre à la mi-avril.**

Tarifs par personne	
Si 5 participants ou plus	435 €
Si 4 participants	510 €
Si 3 participants	565 €
Si 2 participants seulement	750 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en refuge gardé.
- Les pique-niques des 2 jours, le dîner du jour 1 et le petit-déjeuner du jour 2.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt du matériel individuel de sécurité (dva, pelle, sonde).

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (fruits secs et barres énergétiques) : à prévoir, en fonction de vos goûts.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.
- La location des skis et chaussures.

Assurance

Elle est facultative mais nous avons l'obligation légale de vous la proposer.

Le simple fait d'être titulaire d'une 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 • Dommage et perte 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.

Habillement

L'habillement n'est pas fourni par TrekAlpes.

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. En altitude, la température est souvent inférieure 0°C, surtout si le vent souffle. Equipez-vous donc « chaudement ».

Comment vous habiller « de la tête aux pieds »

La Tête

- Bonnet chaud, sans pompon, pour pouvoir le mettre sous le casque 😊
- Chapeau ou casquette (contre le soleil, surtout en mars/avril).
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque de ski (en cas brouillard ou tempête de neige).
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.
- Casque de ski recommandé (location possible).

Le Buste

La « règle des 4 couches » :

- Première couche : Tee-shirt (manches longues de préférence), respirant, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester/Type Odlo) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste polaire fine et légère, respirante, pour la chaleur.
- Troisième couche : Micro-doudoune ou veste soft-shell, chaude, 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 ski de randonnée, à la fois respirant et étanche, pour une bonne protection contre le vent, la pluie et la neige. Si possible avec aérations sur l'extérieur des cuisses et guêtres intégrées. Pas de pantalon ou salopette de ski de piste avec doublure (trop chaud).
- Collants thermiques (en cas de grand froid), en matière synthétique, pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement (pourra servir de pyjama).

Les Mains

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

En option :

- Sur-gants (Mouffles) très légers (Type Gore-Tex). Pour plus d'étanchéité et de chaleur.
- Sous-gants ultrafins en soie (+ de chaleur).

Les Pieds

- Chaussettes (2 paires) de ski, hautes ou mi- hautes, chaudes, en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et une limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Le refuge prête des (crops/sabots plastique) pour le soir.
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).

Matériel technique

Non fourni par TrekAlpes.

- Skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, avec une semelle entretenue (nourries et fartée régulièrement).
- Peaux « de phoques » adaptées à la forme du ski et pas trop usées avec un encollage propre.
- **Couteaux adaptés aux fixations** pour la neige très dure et la glace.

- Bâtons de ski (éviter les bâtons télescopiques, fragiles) avec des rondelles larges.
- Chaussures de ski de randonnée avec chaussons intérieurs amovibles et semelles type Vibram. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement (avec Compeed et Elasto) dès le jour du départ.

Location

Nous pouvons vous réserver tout ou partie du matériel technique. Il vous suffit d'en faire la demande lors de l'inscription en précisant bien votre taille et votre pointure. Vous récupérerez ce matériel au magasin de sport avec le guide, après le rendez-vous. Paiement sur place.

Tarifs indicatifs hiver 2025-2026 en €	2 jours
Skis (+ peaux + couteaux + bâtons)	67
Chaussures	35
Skis + Chaussures	94

Matériel de sécurité

Le matériel suivant est fourni.

- Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA).
- 1 pelle et 1 sonde.

Ce matériel est fourni et transporté gracieusement par votre guide jusqu'au lieu de départ.

Afin de lui éviter de transporter du matériel inutile, **merci de nous signaler à l'avance si vous avez votre propre matériel (tout ou partie) de sécurité.**

Matériel divers

Ce matériel n'est pas fourni par TrekAlpes.

Les indispensables

- Thermos ou gourde isotherme, de contenance 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides y gèlent.
- Bâche de protection pour le sac à dos (étanche).
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs.
- Couteau de poche.
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau (Compeed) contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane ; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil, Lysopaïne ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau (Indice de Protection 25 minimum) et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- **Drap-sac** (couvertures fournies) et **serviette de bain**.
- Vos affaires de toilette.
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques ou sacs poubelles pour protéger vos affaires dans le sac à dos (étanchéité).

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos

Vous portez vos affaires personnelles pour les 2 jours de raid et votre pique-nique de la journée.

Vous devrez prendre le strict minimum pour la nuit (drap-sac, serviette et affaires de toilette).

Le refuge prête des (crocs/sabots plastique) pour le soir.

La contenance de votre sac doit-être de **40 litres** environ.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables.

Prévoir une bâche de pluie adaptée pour protéger le sac en cas de neige ou de pluie.

Le **poids total de votre sac une fois plein** ne devrait **pas excéder 15 % de votre poids** corporel.

Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 € / Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 /

Garantie financière 100.000 € par Groupama / Responsabilité civile professionnelle par HISCOX /

Licence d'agence de voyages n°005110006

Pour nous contacter www.trekalpes.com / contact@trekalpes.com / Tél : 04 92 50 82 93

Maj le 8-1-26