

Raquettes au Pays de la Meije (3984 m)

Du Lundi 16 au Vendredi 20 mars 2026

5 jours / 4 nuits / 5 jours de randonnée

Séjour « en étoile » au départ d'une **auberge de pays confortable** située dans un petit village montagnard typique, aux portes du **Parc National des Ecrins**, avec vue sur les glaciers. Vous serez juste sous le célèbre col du Lautaret (2057 m) qui marque la frontière entre les **Alpes du Sud** et les **Alpes du Nord**.

Déroulement du séjour et itinéraire

Lundi 16-3 : Villar d'Arène (1600 m) - première rando

Rdv avec Greg le matin à l'auberge (arrivée possible la veille). Première randonnée de mise en jambes.

Du Mardi 17-3 au Vendredi 20-3 : Les plus belles randonnées du Pays de la Meije.

Randonnées avec de courts transferts (maximum 15 minutes) jusqu'au point de départ. Itinéraires très variés, dans des secteurs sauvages. Exemples de randonnées :

Col de Côte Plaine (2639 m)

Court transfert (8 mn) sous les cols du Lautaret et du Galibier, aux Sestrières (1985 m). Nous remontons le vaste Vallon de Roche Noire en direction du Pic des Trois Evêchés (3116 m). Puis nous quittons le fond du vallon pour rejoindre le col de Côte Plaine, superbe belvédère sur le massif des Ecrins (Oisans) et ses glaciers suspendus.

M et D : 655 m.

Plateau d'Emparis (2200 m)

Court transfert (10 mn) au hameau du Chazelet (1735 m). Courte descente pour traverser le torrent du Ga. Puis nous remontons vers le plus vaste alpage d'altitude d'Europe. Tout au long de la rando, nous aurons en toile de fond les glaciers et pics acérés du massif de la Meije, Grandiose !

M et D : 600 m.

L'Aiguillon (2095 m)

Court transfert (3 mn) au hameau des Cours (1780 m). Nous remontons les alpages jusqu'au lac du Pontet (2000 m) pris par les glaces. Puis une magnifique traversée avec vue permanente sur les Ecrins, nous conduit au belvédère de l'Aiguillon.

M et D : 450 m.

Refuge (2558 m) et Col (2639 m) du Galibier

Court transfert (8 mn) sous les cols du Lautaret et du Galibier, aux Sestrières (1985 m). Nous remontons le torrent du Galibier jusqu'au refuge (gardé en hiver) puis juste au-dessus, nous atteignons le col homonyme. Belle vue sur les Alpes du Nord et les Ecrins, encore et toujours.

M et D : 655 m.

Refuge du Clot des Vaches (2250 m)

Court transfert (15 mn) au Pont de l'Alpe (1710 m) dans la vallée de la Guisane. Dans les falaises alentours il n'est pas rare d'apercevoir des bouquetins. Remontée par les alpages et chalets du Lauzet ; Puis dans une ambiance sauvage, jusqu'au tout nouveau (2025) refuge du Clot des Vaches, gardé toute l'année.

M et D : 550 m.

Les temps de marche sont de 4 à 6 heures par jour (sans compter les pauses).

M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).

Ce programme indicatif sera adapté aux attentes et à la condition physique des participants. Il dépendra aussi des conditions météo et d'enneigement du moment.

Cartographie

Cartes IGN Top 25 : Névache 3535 OT / Valloire 3435 ET

Niveau



Étapes quotidiennes de **5h00 de marche et de 500 m de dénivelé, en moyenne**. Vous devez pratiquer la randonnée régulièrement ou avoir une bonne forme physique. Pentes peu abruptes, sur terrain vallonné.

Hébergement et nourriture

Séjour en **pension complète**. A Villar-d'Arêne petit village alpin.

Auberge de pays confortable, en **chambres doubles**, avec salle de bain et wc privés, wifi.

+ d'info : <https://gite-les-melezes.fr/fr/gite-hotel-restaurant-villar-darene/>

Diner et petit-déjeuner à l'hôtel. A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par vos accompagnateurs.

Prévoir seulement vos serviettes de toilettes (non fournies).

Portage

Vous porterez **dans votre sac à dos uniquement vos affaires et pique-nique de la journée**, ainsi que votre matériel de sécurité individuel (pelle, sonde).

Encadrement

1 accompagnateur en montagne diplômé (Greg ☺) pour 11 participants.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour (Lundi), rendez-vous le matin à l'auberge (heure à convenir avec Greg).

Possibilité d'arriver la veille (Dimanche soir) à l'auberge = 61 € la ½ pension (en option ; à réserver à l'inscription ; non inclus dans le tarif du séjour).

Le dernier jour (Vendredi), 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. Villar d'Arène 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

-Puis 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/>

-Puis taxi

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

Tarifs

Tarifs par personne	
Si 11 participants	695 €
Si 10 participants	715 €
Si 9 participants	735 €
Si 8 participants	770 €
½ pension du Dimanche soir	61 €

Le prix comprend :

- L'hébergement, en chambre de 2, 4 nuits.
- Les petit-déjeuners, les pique-niques et les dîners de l'accueil à la séparation.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour pour 7 personnes ; il faudra donc que vous ayez une voiture personnelle pour transporter les autres personnes.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt de raquettes + bâtons et 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.
- La ½ pension la veille (dimanche soir) ; optionnelle = 61 €
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les serviettes de toilette.
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques ; à prévoir selon vos goûts.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption

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 • 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.

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 ou casquette en « laine polaire ».
- Lunettes de soleil (indice protection 3) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt « respirant », moulant, à manches longues ou courtes, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat en laine polaire, pour garder la chaleur tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

Les Jambes

- Sur-pantalon, à la fois respirant et étanche, en Gore-Tex double-couche, pour une bonne protection contre les déchirures, le vent, la pluie et la neige. Si possible avec guêtres intégrées.
- Collants moulants, en matière synthétique pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement.

Les Mains

- 1 paire de gants chauds et étanches (Type Gore-Tex). Pour davantage de chaleur, vous pouvez également utiliser des sous-gants ultrafins en soie.

Les Pieds

- **Chaussures adaptées à l'activité** : montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Gore-Tex pour une bonne étanchéité et évacuation de la transpiration. Semelle avec de bon crampons (bonne accroche), pas trop usés, de type Vibram. Nous vous recommandons **d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une rando** d'une semaine afin que vos pieds s'y adaptent.
- Chaussettes (2 paires) de randonnée chaudes, en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et une limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir dans l'hébergement.
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).

Matériel technique et de sécurité

Le matériel suivant est **fourni par TrekAlpes** :

- Paire de raquettes solides et légères, avec des fixations qui s'adaptent à toutes les chaussures de randonnées.
- Paire de bâtons télescopiques.
- Appareil de Recherche de Victimes en Avalanche (ARVA = DVA).
- 1 pelle et 1 sonde par participant

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).
- Couteau de poche léger.
- Gobelet ou timbale en plastique (inutile si vous utilisez le couvercle du thermos).
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau (Compeed) 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 (Indice de Protection 25 minimum) et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Vos affaires et **serviette de toilette**.
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques pour protéger vos affaires dans le sac en cas de pluie et redescendre les détrit.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac de randonnée

Vous porterez dans votre sac à dos uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre matériel de sécurité individuel (pelle, sonde).

Votre sac à dos aura une **contenance 30 litres minimum**.

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.

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 HISCOX

Licence d'agence de voyages n°005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com / Mél : contact@trekalpes.com / Tél : 04 92 50 82 93

Maj-16-01-26