



## Au cœur des Ecrins

### Randonnée itinérante à raquettes 6 jours / 5 nuits / 6 jours de randonnée

Avec ses montagnes élevées dépassant les **4000 m** (Barre des Ecrins - 4102 m), ses glaciers et ses cols infranchissables, à plus de 2800 m, le massif des Ecrins reste isolé pendant de longs mois d'hiver. Recouvert d'un épais manteau blanc, c'est le royaume du silence et des animaux sauvages. Nous randonnerons au cœur de ce havre de paix en faisant étape dans des **refuges confortables** et chaleureux, « **perdus** » dans l'immensité enneigée.

### Déroulement du séjour et itinéraire

#### Jour 1 : Dormillouse (1728 m)

Rdv à la gare de l'Argentière-les-Ecrins (05). Transfert (30 mn) au petit hameau des Mensals (1310 m) au terminus de la route en hiver. Nous remontons le long du torrent glacé de la Biaysse vers le village de Dormillouse, dans la zone centrale du Parc National des Ecrins. C'est l'unique lieu du Parc habité à l'année, par 1 ou 2 personnes. Dans les années 1800 ce village a pourtant compté jusqu'à 300 âmes et 80 maisons. C'est dans ces lieux reculés que fût créée une des premières écoles normales de France installée dans la maison du pasteur Félix Neff en 1825, transformée aujourd'hui en gîte. C'est un lieu chargé d'histoire qui sert de refuge aux hérétiques Vaudois (protestants) dès le XIIIe siècle. Installation au gîte-refuge où nous dormirons 2 nuits.

**Temps de marche : 3h00 / M : 420 m.**

#### Jour 2 : Alpages de Chichin (2194 m)

Nous pénétrons au cœur des Ecrins, en remontant un profond et large vallon glaciaire en forme de « U » dont les falaises nous dominant de plus de 1000 m et culminent à 3243 m. Ambiance haute montagne et silence garantis. Nous faisons demi-tour à la cabane pastorale de Chichin, parfois invisible car recouverte d'une épaisse couche de neige. Retour et nuit au gîte-refuge.

**Temps de marche : 4h00 / M et D : 470 m.**

#### Jour 3 : Freissinières (1180 m)

Nous descendons le long de la Biaysse. Sur les immenses falaises de cette vallée glaciaire en auge sont accrochées de nombreuses cascades de glace semblables à des orgues. On peut parfois y apercevoir des alpinistes chevronnés en pleine ascension. Freissinières est aussi un village de tradition Vaudoise et possède son Temple. Dans les années 1800 la commune comptait 1000 personnes. Aujourd'hui il ne reste plus que 180 habitants. C'est un village authentique et paisible. Nuit en auberge de pays où vous retrouverez vos bagages.

**Temps de marche : 4h00 / D : 550 m.**

#### **Jour 4 : Col d'Anon (1891 m) - Le Simoust (2007 m)**

Court transfert (8 mn). Montée en plein Adret pour rejoindre le col d'Anon et le Sommet panoramique du Simoust. Magnifique vue sur la Durance, le Queyras et les Ecrins (4102 m). Retour et nuit à l'auberge.

**Temps de marche : 3h00 / M et D : 400 à 500 m**

#### **Jour 5 : Torrent du Fournel (1260 m) - Col de la Pousterle (1763 m)**

Transfert (25 mn). Nous rejoignons le fond du vallon sauvage du Fournel pour traverser le torrent gelé. L'ascension tranquille du col de la Pousterle se fait ensuite au soleil, en plein adret. Nuit au refuge de la Pousterle (1740 m). Vous goûterez au confort et la chaleur d'une ancienne cabane de berger, perdue en pleine montagne, accessible uniquement par les randonneurs. Nuit en refuge.

**Temps de marche : 3h00 / M : 500 m**

#### **Jour 6 : Belvédère des Têtes (2044 m) - Puy-St-Vincent (1600 m)**

Nous progressons à travers une superbe forêt d'immenses mélèzes clairsemés. Le Belvédère des Têtes, un énorme pli géologique anticlinal, surplombe la vallée de la Durance de plus de 1000 m. Nous y jouissons d'un fabuleux panorama à 360° sur les sommets des Ecrins (Pelvoux - 3943 m) et le du Queyras (Font Sancte - 3385 m). Nous rejoignons le col de la Pousterle avant de descendre à travers bois et champs au petit village de Puy-St-Vincent. Transfert (15 min) et séparation à la gare de l'Argentière-les-Ecrins.

**Temps de marche : 3h30 / M : 300 m - D : 450 m.**

**Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses.**

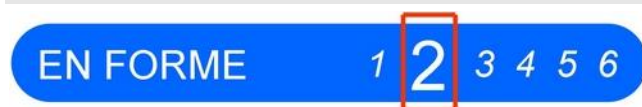
**M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).**

**Ce programme peut être modifié par l'accompagnateur en cas de force majeure.**

## **Cartographie**

Carte IGN Top 25 : Orcières Merlette n°3437ET.

## **Niveau**



Étapes quotidiennes de 3h30 de marche et de 400 m de dénivelé positif, en moyenne.

Vous devez pratiquer la randonnée de temps en temps et avoir une bonne forme physique.

Itinéraires sur terrains peu pentus.

## **Hébergement et nourriture**

Vous serez hébergés en **auberge et refuges gardés** confortables, en **pension complète**.

Vous dormirez dans des chambres collectives ou dortoirs de 4 à 14 personnes.

À midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre accompagnateur ou par votre hébergeur.

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

## Portage

Vous porterez dans votre sac à dos vos affaires personnelles (drap-sac, affaires et serviette de toilette) pour les 3 nuits en refuges, ainsi que votre matériel de sécurité individuel (pelle, sonde).

## Encadrement

Un accompagnateur en montagne diplômé d'état pour **3 à 10 participants**.

## Rendez-vous et séparation

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

Vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos avec affaires pour 3 jours et 2 nuits), prêts à partir directement en randonnée.

**Le dernier jour, séparation vers 15h30**, au même endroit.

## Accès au lieu de Rendez-vous

### En train

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz (*Horaires indicatifs, à vérifier*)

• Départ à 20h50 • Arrivée le lendemain à l'Argentière-les-Ecrins à 08h05

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

**Renseignements SNCF :** <https://www.oui.sncf/>

### En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la **RD1091**. Puis RN 94 direction Embrun/Gap jusqu'à l'Argentière-la-Bessée-(les Ecrins).

**Ou bien :**

Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis la RN 94, direction de Briançon jusqu'à l'Argentière-la-Bessée-(les Ecrins).

**Vous pouvez également passer par le Tunnel du Fréjus et le col du Montgenèvre (Via l'Italie) :**

Chambéry - Tunnel du Fréjus - Italie - Col du Montgenèvre - Briançon

Tarifs Tunnel du Fréjus : si vous revenez par le même itinéraire, prendre un aller-retour (valable 7 jours) à 55,40 € / sinon 44,40 € l'aller simple (Tarifs indicatif / informations sur [www.sfrfr.fr](http://www.sfrfr.fr)).

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

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

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

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

## Hébergements à proximité du lieu de Rdv

Nom	Situation	Téléphone	Prix indicatifs / base 2 pers
Gîte Moulin Papillon	A 1,2 km de la gare (transfert sur demande)	04 92 21 85 14	½ pension à partir de 38 € En dortoir ou chambre

## Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer sur le parking de la gare pour la semaine.

## Dates et Prix

Les séjours se déroulent **du dimanche au vendredi**. De Noël à la mi-avril.

Mais vous pouvez également **choisir d'autres dates**. Demandez nous !

**Tarif par personne : 860 €**

### Le prix comprend :

- L'hébergement en auberge et refuges.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners de l'accueil à la séparation.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé d'Etat.
- Le prêt de raquettes + bâtons et du matériel individuel de sécurité (dav, 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 (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 2 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 de protection 3 ou 4) 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 à l'auberge. Pour les nuits en refuge, pas besoin de chaussures légères : on vous prêtera des chaussons en plastique.
- 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.
- Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA).
- 1 pelle et 1 sonde pour 2 participants.

## 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.
- 1 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.... ; 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).
- Vos affaires de toilette + serviette de bain.
- Papier hygiénique pour la journée.

### Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

## Les sacs

Vous porterez dans votre sac à dos vos affaires pour les nuits en refuges, ainsi que le pique-nique du jour et le matériel individuel de sécurité. Une partie de vos affaires restera à l'auberge de Freissinières.

### • Le sac à dos de randonnée

De contenance 40 litres env.

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 bagage principal (12 kg maximum)

Préférer un sac de voyage ou sac à dos et éviter les valises rigides. Il sera déposé à Freissinières le Jour 1 et vous l'y retrouverez le Jour 3. Vous le retrouverez ensuite le dernier jour, à la gare.

## 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 MMA

Licence d'agence de voyages n°005110006 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

**Maj 3-10-19**



Refuge de la Pusterle