

Ecrins : trek en famille face aux glaciers de la Meije



PRESENTATION

Randonnée itinérante accompagnée

Hébergement en gîtes et refuge, 5 jours, 4 nuits, 5 jours d'activités

Offrez à votre tribu une pause magique au cœur des Alpes du Sud, loin des écrans et du tumulte du quotidien. Ce séjour labélisé « Esprit Parc National » est pensé pour ravir les petits comme les grands, avec des balades adaptées dès 6 ans et des paysages à couper le souffle : lacs scintillants où tremper les pieds, marmottes espiègles à guetter et sommets majestueux à admirer. Chaque journée est une nouvelle aventure à partager, ponctuée par des soirées chaleureuses en refuge, où l'on se régale d'histoires et de moments en famille sous un ciel étoilé. Le point d'orgue de cette immersion ? Une montée spectaculaire en téléphérique pour atteindre les glaciers à 3 200 mètres d'altitude, un décor grandiose qui marquera les esprits et sensibilisera les jeunes explorateurs aux secrets et enjeux de la haute montagne.

PROGRAMME

Jour 1

RDV à 9 h 30 à La Grave (1 480 m)

Accueil par votre accompagnateur. Ce temps d'échange concernera les dernières informations de votre itinéraire puis c'est parti pour une immersion en pleine montagne.

LA GRAVE (1 480 m) - VALLON DE LA BUFFE (1 975 m)

Pour cette première journée, nous quittons le village mythique de La Grave pour rejoindre les hameaux perchés qui dominent la vallée. Cette première journée sera l'occasion de découvrir le groupe et d'aborder les premières notions de la vie en montagne. Au pied des sommets du vallon de la Buffe, culminants autour de 3 000 m, nous rejoignons notre nid insolite pour la nuit au cœur de la montagne !

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : + 680 m, - 115 m ; temps de marche : 5 h 00

Jour 2

VALLON DE LA BUFFE (1 975 m) - REFUGE LES MOUTERRES (2 250 m)

Nous voilà sur les sentiers autrefois empruntés par les colporteurs, et habité aujourd'hui par les bergers. Vous découvrirez avec vos enfants que cette activité pastorale est organisée pour gérer et valoriser l'espace naturel. Pour la soirée, oubliez votre tablette et votre smartphone, ce soir votre fond d'écran sera simplement la Meije qui domine ce deuxième refuge où nous passerons la nuit !

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : + 425 m, - 110 m ; temps de marche : 4 h 30

Jour 3

REFUGE LES MOUTERRES (2 250 m)- PLATEAU D'EMPARIS (2 365 m) - VALLON DE LA BUFFE (1 975 m)

Aujourd'hui, toujours face au Doigt de Dieux, nous rejoignons le célèbre Plateau d'Emparis. Dure journée : écouter siffler les marmottes, tremper pieds dans un lac, s'allonger dans les herbes hautes...et pour terminer passer dans un petit hameau en pierre, avec sa petite tribu et toujours face à la Meije...

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : + 245 m, - 695 m ; temps de marche : 4 h 30

Jour 4

VALLON DE LA BUFFE (1 975 m) - LE CHAZELET (1 775 m) - VILLARD D'ARENE (1 650 m)

Cette journée sera l'occasion de voir le travail de l'homme sur la nature : Saurez-vous lire le paysage pour identifier l'importance du choix d'implantation des hameaux, les indices des aménagements pour l'agriculture ?

Selon la forme du groupe, nous pourrons opter pour rejoindre le petit sommet de l'Aiguillon (2 095m) ou alors nous pourrons rejoindre tranquillement notre hébergement en flânant le long de la Romanche

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : + 545 m , - 680 m, temps de marche : 4 h 30

Jour 5

VILLARD D'ARENE (1 650 m) - GLACIER DE LA MEIJE (3 200 m) - LA GRAVE (1 480 m)

Pour terminer la semaine, nous prenons la direction des hauts sommets ! Direction

La Grave, nous prenons le téléphérique de la Meije pour rejoindre les glaciers observés toute la semaine ! Pendant notre dernière randonnée, vous comprendrez avec vos enfants l'évolution, le fonctionnement des glaciers et également les effets du réchauffement climatique sur ce milieu fragile. En option, vous pourrez même en profiter pour pénétrer au cœur du glacier et visiter la grotte de glace. Retour dans la vallée en téléphérique. Dispersion autour de 17h00

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : - 750 m ; temps de marche : 4 h00

COMPLEMENT DE PROGRAMME

En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement, d'une surcharge éventuelle d'un hébergement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amené à exceptionnellement modifier ce programme. Notre implantation locale au cœur du Queyras nous permet de répondre au mieux à ces contraintes sans nuire à l'intérêt de votre séjour.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous à La Grave à 9 h 30

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, vous disposerez d'un numéro d'urgence sur votre convocation.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :

- Votre mode d'arrivée : train / car ou voiture...
- Votre jour d'arrivée.

Arrivée en train

Pour faciliter votre arrivée en train, vous avez plusieurs possibilités :

- Arrivée en gare de Grenoble : Depuis la gare, vous prenez ensuite la Ligne LER 35 « Grenoble - Briançon », vous descendez à l'arrêt La Grave. Selon l'horaire vous pourrez également descendre à l'arrêt « Mont de Lans / Barrage du Chambon » Nous organiserons votre récupération en taxi à cet endroit. Pour connaître les horaires, se rendre sur le site zou.maregionsud.fr.
- Arrivée en gare de Briançon : Depuis la gare, vous prenez ensuite la Ligne LER 35 « Briançon - Grenoble », vous descendez à l'arrêt La Grave. Pour connaître les horaires, se rendre sur le site zou.maregionsud.fr.

Renseignements : <https://www.sncf-connect.com/>

Arrivée en voiture

En arrivant du nord

- (Grenoble) rejoindre Briançon par le col du Lautaret.
- Possibilité en arrivant également du nord (Lyon, Annecy, Chambéry) d'emprunter l'autoroute vers la Maurienne et le tunnel du Fréjus. Sortir à Oulx et franchir le col du Montgenèvre ou col de l'Échelle.

- Par la Maurienne, l'été il est également possible de gagner les Hautes-Alpes par le col du Galibier en quittant l'autoroute à Saint-Michel (superbe !)

Depuis le sud, suivre la direction Gap, Embrun puis Briançon et la Grave.

Parking

Vous pouvez stationner sur les parkings proches du téléphérique ou de l'office de tourisme. Vous recevrez les derniers détails avec votre convocation au séjour.

DISPERSION

Le vendredi à la fin de la randonnée vers 17 h 00 à La Grave.

Pour les personnes arrivées en car, correspondance avec la liaison vers Grenoble ou Briançon, **Ligne 35**.
Pour connaître les horaires 2023, se rendre sur le site <https://zou.maregionsud.fr/>.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou passeport ;
- Carte vitale ;
- Contact de votre assurance voyage (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU

2 chaussures

N'hésitez pas, même si vous n'avez jamais pratiqué la randonnée, ce séjour est accessible à tous ! Vous cheminez sur des itinéraires de montagne avec une dénivelée positive journalière de 300 à 600 m de montée et/ou descente pour 3 à 5 heures de marche environ.

Le niveau correspond à un dénivelé moyen cumulé sur l'ensemble de la semaine. Nous utilisons aussi d'autres facteurs comme le portage des bagages, l'engagement, la disponibilité du réseau, la nature du terrain pour affiner le niveau.

Concernant le calcul du dénivelé, ce dernier provient soit d'un relevé terrain, soit d'un calcul selon un modèle informatique. Le calcul prend en compte toutes les variations de terrain monté et descente, et pas seulement la différence d'altitude entre deux points ! Ainsi, sur une étape où le profil semble uniquement être en montée, le cumul des petites pentes pourra vous donner un dénivelé négatif d'une centaine de mètre....

Si vous faites vos propres mesures, il n'est pas rare de constater des écarts avec notre descriptif. L'écart moyen peut aller jusqu'à 10%, en particulier sur les zones plates avec peu de relief marqué, les zones escarpées avec trop de relief (, ravin, falaise). Il faut également savoir que des écarts peuvent être constatés entre les outils terrain : montre, application téléphone et GPS ne donne quasiment jamais le même résultat car de nombreux facteurs entrent en jeu : fréquence de pointage, calcul et modélisation du relevé...

HEBERGEMENT

En gîtes d'étape et refuges de montagne.

La formule gîte d'étape ou refuge offre un hébergement réservé presque essentiellement aux randonneurs. Les nuits s'organisent en petit dortoir ou en chambre familiale avec sanitaires dans les chambres ou à l'étage.

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes.

La restauration servie dans les gîtes d'étape est équilibrée et variée.

Les paniers repas nous seront fournis directement par l'hébergeur.

PORTAGE DES BAGAGES

Sur ce circuit, il n'y a pas de transfert de bagage, c'est l'occasion de confectionner en famille ses affaires de marche pour quelques jours et de s'essayer à un mode de randonnée plus doux avec un faible impact écologique

Lors de la confection de vos affaires, vous devez prévoir l'essentiel :

- Dans votre sac à dos,
 - Vous prévoyez vos affaires pour la journée : piquenique, eau, vêtement pour le froid, goûter pour les enfants... les enfants peuvent marcher avec un petit sac léger (10 l), les adultes peuvent marcher avec un sac léger (35 l à 40 l). Attention, pour vos enfants, pensez à prévoir leurs petits goûter préférés... Les hébergeurs fournissent quelques vivres de course, mais les enfants sont toujours gourmands et un petit gouter à leur façon leur fera toujours plaisir dans les moments difficiles.

- Vos affaires de rechange : Dans un petit sac en tissus, vous prévoyez des affaires pour le soir : drap sac, et vos vêtements de rechange.

Entrenez-vous à la maison : vos affaires de rechange doivent tenir dans un petit sac poubelle équivalent à 15l, soit l'équivalent de 1 à 2 kg maximum par pers maximum : Une tenue pour le soir, pour la semaine c'est suffisant...1 ou 2 tee-shirt de rechange...

Avant le départ votre accompagnateur vous aidera à vérifier les affaires superflues, ces dernières seront laissées à la voiture.

GROUPE

Départ assuré à partir de 4 participants

Groupe limité entre 8 et 10 personnes selon la composition du groupe

Explorez ensemble :

Si vous êtes un groupe déjà formé, que ce soit en famille, entre amis, au sein de votre association ou comité d'entreprise, ce séjour est une excellente occasion de partager des moments de découverte ensemble. Vous pourrez créer des souvenirs mémorables avec vos proches. !

Contactez-nous et nous serons ravis d'étudier votre demande, même pour des dates différentes de celles prévues. Nous vous proposerons un devis adapté au nombre de participants. Nous sommes là pour vous aider à organiser votre aventure.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'état, spécialiste des Ecrins.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

SÉCURITÉ

Les territoires de montagne éloignés des zones d'habitation restent souvent à l'écart de la couverture de la téléphonie mobile ou sont affectés par de nombreuses zones d'ombre imprévisibles. Pour se préserver de ces déconvenues et vous assurer une sécurité maximale, les professionnels sont équipés de radio

VHF autorisant un accès direct aux services de secours en montagne.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

En randonnée, adhérer au principe des trois couches est essentiel pour garantir votre confort et votre sécurité tout au long de votre parcours :

- **Tee-shirt respirant à manches courtes** : Choisissez un tee-shirt respirant en fibre creuse pour évacuer la transpiration lorsque vous êtes actif.
- **Veste en fourrure polaire** : Cette veste en polaire vous garde au chaud par temps frais en offrant une isolation thermique supplémentaire.
- **Veste coupe-vent imperméable et respirante (comme le gore-tex ou équivalent)** : Cette couche extérieure vous protège efficacement contre les intempéries telles que la pluie, la neige ou le vent, en maintenant votre corps au sec et à l'abri des éléments.

Adaptez vos vêtements en fonction du temps et de l'effort. Par exemple, par temps agréable, un sous-pull peut suffire. En cas de mauvais temps, ajoutez une veste imperméable. Par temps froid ou en altitude, portez une veste polaire sous votre veste coupe-vent.

Choisissez des vêtements qui sèchent rapidement, évitez le coton qui retient l'humidité, et privilégiez des matériaux comme la laine, la soie et les fibres synthétiques pour rester au sec et au chaud.

N'oubliez pas que vous évoluez en montagne, où le soleil est intense et l'indice UV élevé. Les températures peuvent varier rapidement en fonction de l'altitude et de la saison. Il est donc essentiel de vous munir de protections appropriées telles que des lunettes de soleil, un tour de cou et de la crème solaire pour votre confort et votre sécurité.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants léger pour se protéger du froid en altitude
- 1 tee-shirts manches courtes adapté à l'effort (type microfibre synthétique ou naturel)
- 1 vêtement isolant type : polaire ou doudoune
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon de trekking ample

- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paire de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

Le matériel indispensable pour les adultes

- 1 sac à dos de 40/45 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 1 paire de chaussures de randonnée, crantée tenant bien la cheville.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette
- 1 petite boîte plastique hermétique, gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- des vivres de course
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confiés à l'hôtel durant le séjour)
- 1 couverture de survie
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- crème solaire indice 4

Le matériel indispensable pour les enfants

En randonnée, il est bien que chaque enfant dispose de son sac à dos. Il convient aux parents d'adapter la charge. Celle-ci ne doit pas dépasser 15 % du poids de l'enfant. Son sac à dos doit lui permettre de transporter sa gourde et sa veste de randonnée. Il pourra en plus y glisser ses petits objets qui lui tiennent à coeur. Le sac de votre petit baroudeur doit être adapté, et lui permettra de faire comme papa et maman. De quoi le motiver pour la journée !

- Un sac à dos de 15 à 20l adapté à la taille du dos de votre enfant, avec idéalement une petite ceinture ventrale.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville, à semelle type Vibram.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 gourde ou poche à eau type « Camel back » avec pipette (0,5l à 1l selon l'âge de vos enfants)
- 1 petite boîte plastique hermétique, gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- des vivres de course

Pour le soir à l'hébergement pour la famille

- nécessaire de toilette
- vos affaires de rechange

- 1 draps de sac (obligatoire pour les raisons sanitaires actuelles)

Pharmacie famille

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ciseaux
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

De Mi Juillet à fin Août

Prix Adulte : 695 € / pers

Prix Enfant de 6 à 12 ans : 595 € / pers

OPTIONS

Si vous souhaitez arriver la veille :

- Hôtel le Castillan - La Grave : 04 76 79 90 04
- Gîte les Mélèzes - Villard d'Arène : 04 76 79 90 59
- Hôtel le Faranchin - Villard d'Arène : 04 76 79 90 01

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du lundi midi au vendredi midi
- L'encadrement de la randonnée par un accompagnateur
- La redevance pour le téléphérique

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport des bagages
- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances
- Les vivres de course pour les enfants
- La visite de la grotte de glace (4 € 50 à 5 € 50)

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

LE PARC NATIONAL DES ÉCRINS

C'est en 1973 que le Parc National des Ecrins voit le jour, sous l'impulsion de ceux qui arpentent ses flancs (alpinistes, associations naturalistes et Club Alpin Français). Ses adorateurs connaissent sa vulnérabilité et ont à cœur de préserver ses richesses.

Le Parc est composé d'une zone « cœur » dont la réglementation est stricte afin de mieux protéger sa biodiversité fragile et exceptionnelle. Il comporte également une aire optimale d'adhésion qui comprend 59 communes ayant adhéré à sa charte. Celle-ci induit une forte solidarité écologique entre le cœur et les espaces environnants. Le but est de réunir tous les acteurs et de trouver un équilibre entre les enjeux économiques du territoire, à travers la valorisation de son patrimoine, et la préservation de ses richesses naturelles. Ceci est mis en œuvre en tenant compte du développement durable des communes adhérentes.

Le vaste massif des Ecrins est composé de sept vallées : « Le Briançonnais aux portes de la haute montagne, la Vallouise et ses vallées cachées, l'Embrunais, une montagne éblouissante d'eau et de soleil ; le Champsaur, jardin alpin du pays bocager ; le Valgaudemar, un Himalaya au sud des Alpes ; le Valbonnais, paisible et escarpé ; l'Oisans vertical, vallée des pionniers. »

Profitez de votre venue ici pour une halte à La Maison du Parc qui vous permettra d'en apprendre un peu plus sur ce paradis naturel. N'hésitez pas à consulter le site du Parc pour plus d'informations :

<https://www.ecrins-parcnational.fr/>