DESTINATIONS QUEYRAS
et ailleurs... sur les chemins du randonneur responsable

Les joyaux des Écrins à raquette 4 jours

PRESENTATION

Randonnées en étoile en hôtel**
4 Jours, 3 Nuits, 3 Jours de randonnée

Inspiré par ces paysages grandioses, c'est ici, il y a près de 80 ans, qu'est né en France le premier projet de Parc national. En 1973, cette ambitieuse volonté conduira à la création du Parc national des Écrins, refuge de la faune de montagne.
Et c'est au cœur de ce domaine préservé, que nous vous avons concocté un séjour « découverte » pour mettre cette formidable activité raquette à la portée de tous !
Accompagné d'un professionnel connaissant parfaitement la vallée, vous partirez raquettes aux pieds pour des randonnées faciles et panoramiques inoubliables. Attendez-vous à du grand spectacle ! en balcon face au Pelvoux, à l'Ailefroide ou à la Barre des Écrins, vous allez en prendre plein les yeux !
Pour compléter vos plaisirs et pour éliminer les fatigues vous pourrez vous offrir l'espace bien-être avec sauna/hammam/jacuzzi.

PROGRAMME

Jour 1

Dimanche ou lundi ou mardi
RDV le jour de votre choix (dimanche, lundi ou mardi) à 19 h 30 à l'hôtel au village de Puy-Saint-Vincent (voir plus loin la rubrique « accueil » de la fiche pratique).

- Si arrivée dimanche : séjour du dimanche soir au mercredi après la randonnée en raquettes
- Si arrivée lundi : séjour du lundi soir au jeudi après la randonnée en raquettes
- Si arrivée mardi : séjour du mardi soir au vendredi après la randonnée en raquettes

Ci-dessous, vous trouverez des exemples de randonnées possibles parmi celles que votre accompagnateur vous proposera durant votre séjour. Le choix de ces balades sera effectué de manière judicieuse en fonction des conditions d'enneigement et de la météo bien entendu.

Jour 2 à 4

Les Balcons des Clôts (1 750 m) : Mise en jambes et initiation DVA
Pour ce premier jour, vous allez faire connaissance avec votre groupe, votre accompagnateur et surtout votre matériel ! Vous pourrez ainsi apprendre à utiliser le DVA (Détecteur de Victimes d'Avalanches), mais également appréhender la marche avec des raquettes à neige ! Donnez-vous le temps de vous acclimater à l'altitude ainsi qu'au froid sec des Ecrins. N'oubliez pas de profiter du paysage sublime qui vous entoure, sous la tête de la Lauzière et la Tête des Raisins, les mélèzes fièrement dressés autour de vous.

Avant de revenir à l'hôtel, une petite halte à la Maison du Parc National des Ecrins de Vallouise s'impose ! Vous pourrez ainsi mieux appréhender ce territoire si vaste et si fragile, en déambulant entre les différentes animations et expositions (www.les-ecrins-parc-national.fr).
Dénivellations : montée 400 m, descente 400 m Temps de marche : 4 h

Le vallon de Narreyroux (1 820 m) : Il était une fois…
Aujourd'hui, vous allez pénétrer dans un décor digne des plus beaux contes de fées ! Raquettes aux pieds au départ de l'hôtel, nous cheminons jusqu'au petit vallon de Narreyroux. Le long du ruisseau, prêtez attention aux bruits qui vous entourent : le craquement de la neige sous vos pas, le murmure des animaux qui se cachent entre les arbres… A la sortie du bois, vous découvrirez avec ravissement les chalets d'alpage blottis au creux du vallon. Vous ne résisterez pas à l'envie de vous rouler dans cette

neige fraîche !
Dénivellations : montée 420 m, descente 420 m Temps de marche : 4 h

La Tête d'Oréac (2 088 m) : Tu me fais tourner la tête !
Après un court transfert à Prey d'Aval (1550 m), nous entamerons une randonnée qui mérite le détour! Perchés au sommet de la large Tête d'Oréac, vous aurez le souffle coupé devant le panorama exceptionnel à 360°. Vous ne saurez plus où donner de la tête devant ces montagnes enneigées qui se dessinent à perte de vue : les 4000 des Ecrins, les vallées de la Vallouise et du Fournel, jusqu'aux contreforts du Queyras !
Dénivellation : montée 530 m, descente 530 m Temps de marche : 4 h 30

Ailefroide (1 510 m) : Rencontre avec les géants des Ecrins
Si l'enneigement le permet, ce matin, nous nous enfonçons un plus profondément dans les Ecrins pour rejoindre notre point de départ au hameau des Claux (1 270 m). Vous sentez déjà l'air froid provenant des glaciers qui vous chatouille les narines… Pas à pas, nous pénétrons au cœur du Parc, symbole et haut lieu de l'alpinisme ! Arrivés au village d'Ailefroide, vous vous sentirez tout petit face à ces immenses parois verticales. Laissez-vous happer par l'ambiance mystique qui se dégage et les noms célèbres qui résonnent dans votre tête : Dôme de Pelvoux, Glacier Noir, Pré de Madame Carle ou Glacier Blanc…
Enveloppé dans son épais manteau de neige, le village semble figé, déserté des nombreux grimpeurs qui y affluent en été. Mais vous n'êtes pas seuls ici ! Soyez attentifs, peut-être apercevrez-vous des chamois sur les flancs des parois, faisant la sieste au soleil…
En revenant, nous irons visiter le village de Vallouise pour admirer ses cadrans solaires et son architecture montagnarde. Férus d'histoire et de patrimoine, ne ratez pas une miette des explications de votre guide.
Dénivellations : 400 m en montée, 400 m en descente Temps de marche : 5 h

Le Belvédère des Têtes (2 045 m) : Pour finir en beauté
Pour cette dernière journée au départ de Prey d'Aval (1 550 m), nous vous réservons une randonnée au panorama plongeant sur L'Argentière-La-Bessée. Juchés en haut des Têtes, profitez de ces derniers instants pour graver dans votre mémoire ces images exceptionnelles. Vous pourrez embrasser du regard la vallée de la Durance, le vallon du Fournel, et si le temps le permet le massif du Pelvoux jusqu'au Glacier Blanc ! Nous vous l'avions promis, vous repartirez des étoiles plein les yeux…
Dénivellations : 500 m en montée, 500 m en descente Temps de marche : 4 h 30

JOUR 4

FIN DU SÉJOUR VERS 16 H

C’est ici que nous nous quittons ! Vous rejoignez la gare de L’Argentière-les-Ecrins via un bus local. Information et réservation pour rejoindre la gare depuis l’hôtel : Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr.

A moins que vous ne souhaitiez rester parmi nous une nuit de plus pour faire durer le plaisir encore quelques instants…
Nuit en supplément (voir onglet Dates et Prix), sur réservation et en fonction des disponibilités de l’hôtel.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

N'hésitez pas à considérer ce programme comme une promesse flexible ! En raison de variables telles que la météo, l’enneigement ou d'autres facteurs indépendants de notre contrôle, il se peut que nous apportions des ajustements occasionnels. Cependant, rassurez-vous, notre guide est un expert du massif, connaissant ses moindres secrets, et il s'efforcera de vous garantir une expérience exceptionnelle.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous le dimanche à 19 h 30 à l'hôtel
Installation, présentation du séjour et repas en commun.
L'hôtel est situé au lieu-dit « Clôt Saint-Romain », environ 500 m avant le village de Puy-Saint-Vincent (1 400 m).

Vous recevrez une convocation le jeudi ou vendredi avant votre départ précisant les modalités du rendez-vous et différents numéros de téléphone (contact du guide, de l'hôtel et contact d'urgence).

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, vous pourrez contacter un des numéros notés 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 ou voiture…
- Votre horaire d'arrivée si vous arrivez en train.

Si vous souhaitez arriver la veille
Merci de nous indiquer lors de votre inscription si vous souhaitez une nuit supplémentaire. Nous vous logerons chez notre partenaire ou dans un hébergement proche en fonction des disponibilités.

Arrivée en train

Voyagez en train jusqu'à la Gare de L'Argentière Les Ecrins
Arrivez facilement depuis Paris en train de jour ou de nuit. Consultez les horaires sur SNCF Connect. Pour les voyageurs en provenance du sud, empruntez la ligne Marseille-Briançon. Profitez de la simplicité du voyage ferroviaire pour découvrir cette superbe destination.

De la gare au lieu de RDV
Votre accompagnateur vous accueille en gare à 18 h 45 pour le transfert sur le lieu de rendez-vous. Attention, pour organiser ce transport et être certain d'avoir votre place, vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert maximum une semaine avant la date du séjour. Le nombre de places étant limité, tous changements devront être signalés au plus tard 48h avant votre départ (Soit le lundi soir

dernier délais)

Hors des horaires prévus :
Accès de la gare de L'Argentière-la-Bessée à l'hôtel en dehors des horaires prévus.
Selon la période, possibilité de navettes de la gare jusqu'à Puy St Vincent, à l'hôtel.
Information et réservation : 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr

Arrivée en voiture

Depuis le nord, prenez le col du Lautaret via Briançon (RN 94) ou Grenoble (RN 94/D902). Ou encore, depuis Grenoble, empruntez l'autoroute A51 vers Gap, puis la RN94 Vallouise / Puy Saint Vincent

Depuis le sud, passez par Valence ou Sisteron, continuez vers Gap, puis Embrun, L'Argentière la Bessée, Vallouise et enfin Puy Saint Vincent

POUR TOUS
Environ 1 km avant Vallouise, un carrefour permet de rejoindre directement Puy-Saint-Vincent (route sur la gauche bien indiquée). Suivre cette route en direction de la station de ski pendant environ 4 à 5 km avant d'emprunter sur la gauche (dans un virage) la route conduisant au village et à la station de Puy-Saint-Vincent 1 400 m. L'hôtel se situe à environ 150 m de cette intersection (panneau indicateur de l'hôtel).

« État des routes » pour le département des Hautes-Alpes
Quel que soit l'itinéraire que vous empruntez l'hiver pour arriver dans les Hautes-Alpes, les équipements spéciaux (Pneus neige, chaines à neige ou chaussettes …) sont obligatoires du 1er novembre au 30 mars. Entraînez-vous à les mettre avant de partir.
Les équipements neige (pneus neige ou chaines dans le coffre) sont maintenant obligatoires à partir du 1 er novembre jusqu'au 30 mars. Pour accéder au département des Hautes-Alpes vous pouvez consulter le site : https://inforoute.hautes-alpes.fr

Taxi

Taxi Pelvoux Écrins - Vallouise - Tél. 06 62 13 34 30
contact@ecrins-taxis.fr

Autocars

- Liaisons depuis Marseille, Nice vers L'Argentière-la-Bessée : https://zou.maregionsud.fr/

- Liaisons directes Grenoble / Briançon : https://zou.maregionsud.fr/
- Liaisons intra-départementales : https://zou.maregionsud.fr/

Accès de la gare de L'Argentière-la-Bessée à l'hôtel
Selon la période, possibilité de navettes de la gare jusqu'à Puy-Saint-Vincent, à l'hôtel Aiglière.
Information et réservation : https://zou.maregionsud.fr/

DISPERSION

Fin du séjour après la randonnée du jour 4.
Information et réservation pour rejoindre la gare depuis l'hôtel : Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr

Pour les participants venus en train le retour est à votre charge :
Ticket à prendre directement dans la navette.
Transfert en navette locale pour la gare avec la navette locale. Horaires et informations : Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr. Pensez à bien vérifier l'horaire de la navette avant de prendre votre billet de retour.

FORMALITES

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

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (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. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde…).

Ce séjour est destiné à être une initiation ou une redécouverte des plaisirs de la balade à raquette et autres glissades dans la neige ! Pas de panique, votre accompagnateur est là pour vous guider et vous rassurer, quel que soit votre niveau physique.

HEBERGEMENT

Vous séjournerez à Puy-Saint-Vincent dans un hôtel Logis de France, situé à l'entrée du parc national des Écrins, offrant une vue remarquable sur les sommets environnants. Cet emplacement est idéal pour débuter de nombreuses randonnées sans avoir à parcourir de longues distances. Sophie et Jean-François vous accueilleront chaleureusement, assurant un service attentionné. Le soir, vous pourrez choisir entre plusieurs activités : vous détendre près de la cheminée, jouer au billard, ping-pong ou baby-foot, ou profiter du SPA privatif (réservation nécessaire le matin), comprenant sauna, hammam et jacuzzi.

Restauration
La nourriture en randonnée est essentielle, non seulement pour maintenir votre énergie pendant plusieurs heures de marche, mais aussi pour le moral. Comme le dit le dicton : "Quand l'appétit va, tout va !".
Nous avons à cœur de collaborer avec des partenaires qui partagent nos valeurs éthiques et écoresponsables. Nous travaillons avec eux pour qu'ils progressent dans cette direction, et leurs efforts commencent à porter leurs fruits. Cependant, le changement prend parfois du temps pour s'ancrer durablement. Nous vous invitons à faire preuve de patience et à soutenir ces évolutions vers des pratiques plus respectueuses.
Pour le midi, vous retrouverez souvent des salades composées dans de petites boîtes hermétiques réutilisables.

ECORESPONSABILITE
C'est en tant que professionnels du tourisme que nous sommes conscients de notre rôle essentiel dans la transition vers un avenir plus durable. Nous observons un engouement croissant pour la nature, un désir de retour aux sources, une quête de déconnexion technologique et une volonté de se réaligner avec notre véritable essence. Nous aspirons à être en harmonie avec notre environnement naturel, mais notre mode de vie moderne nous en a éloignés. C'est à ce stade que nous, experts de la montagne, intervenons pour encadrer et sécuriser ces expériences tout en préservant la beauté naturelle de ces lieux.

Il est crucial de reconnaître que nous, êtres humains, faisons partie intégrante de notre environnement. Nous en dépendons pour notre bien-être, et nos actions influent sur son équilibre. Nous avons donc le devoir de le protéger et de le respecter. En prenant conscience de notre empreinte environnementale, en

cherchant à la réduire, nous commençons à agir pour un changement positif. Notre engagement est de vous transmettre ces valeurs, de vous encourager à devenir des acteurs responsables, afin que nous puissions continuer à explorer ensemble les merveilles de la nature.

L'écoresponsabilité se manifeste à travers nos gestes du quotidien, et en vacances, il est plus facile d'adopter un mode de vie plus durable, de réduire notre consommation et d'expérimenter des pratiques "Do It Yourself" (fait maison). Nous vous encourageons à maintenir ces habitudes vertueuses lorsque vous rentrerez chez vous, en pensant à toutes les fleurs et aux animaux que vous avez eu la chance d'observer au cours de votre séjour parmi nous. En ouvrant les yeux sur la magie du monde qui nous entoure, vous devenez un acteur précieux de cette transition vers un avenir plus respectueux de notre planète

Zéro Déchet
Dans le but de tendre vers le zéro déchet et d'affirmer nos valeurs écoresponsables, nous nous engageons pour votre santé et pour la planète en ce qui concerne la qualité de vos repas et en limitant le plastique au maximum. Nous vous incitons également à utiliser des emballages en papier ou bien réutilisables type bee-wrap (emballage écologique fait à partir de cire d'abeille et d'un bout de tissu, pouvant être réalisé soi-même ou bien acheté dans les boutiques bio). Pour vous encourager dans cette démarche, nous vous offrons en cadeau de bienvenue un sac en coton (ou tote bag) dans lequel vous pourrez glisser votre pique-nique, et que vous pourrez réutiliser à l'infini dans vos futures randonnées ! De même, nous vous encourageons à investir dans une gourde réutilisable en plastique ou métal, dans le but de réduire les déchets de bouteilles d'eau. Chaque geste anodin compte !

De manière générale, veillez à ne rien laisser derrière vous et à bien faire le tour de la zone de pique-nique avant de repartir pour vérifier que rien ne traîne par terre. Il n'y a rien de plus désolant que de tomber nez à nez avec un paysage sublime jonché de détritus laissé par les précédents randonneurs…

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts vers les départs de randonnée se font généralement en minibus, conduit avec soin par votre accompagnateur. Si vous avez le mal des transports, faites-le savoir pour vous asseoir à l'avant et profiter de la musique choisie par le conducteur. Le trajet sera court, alors profitez des paysages au passage.

Parfois, nous pourrons vous demander d'utiliser votre véhicule personnel pour rejoindre le point de départ de la randonnée. Pas d'inquiétude, nous ne vous le demanderons que si les routes sont praticables (pas en cas de neige, par exemple). Dans ce cas, un défraiement sera prévu pour les kilomètres parcourus.

PORTAGE DES BAGAGES

Sur ce séjour, vous randonnez en étoile.
Vous n'avez pas à porter vos affaires car votre bagage reste à l'hôtel. Donc, pas de sac à dos volumineux à porter (ouf !). Nous vous demanderons seulement d'ajouter dans votre sac le matériel indispensable à votre sécurité dans le milieu enneigé, composé d'une pelle à neige et une sonde repliée sur elle-même (matériel distribué par votre guide le premier jour). Vous devrez donc prévoir un petit sac à dos d'environ 35 à 38L, afin d'y glisser votre kit de survie pour la journée, c'est-à-dire : le casse-croûte fourni par l'hôtel, des vêtements chauds, un thermos pour réchauffer l'ambiance, etc.

GROUPE

Départ assuré à partir de 4 participants
Groupe limité à 12 personnes

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

Notre équipe est constituée de femmes et d'hommes passionnés par leur métier et enthousiastes à l'idée de vous guider !
Nous vous confierons entre les mains sûres d'un accompagnateur ou d'une accompagnatrice, diplômé et spécialiste de la Vallouise, qui saura vous faire partager son amour pour la nature et la montagne. Chacun d'entre-eux possède sa propre personnalité et saura attirer votre attention sur les détails merveilleux que cache la nature, comme autant de trésors à contempler : l'observation des rapaces et des mammifères au détour d'un sentier, les innombrables espèces de fleurs et arbres dont le massif regorge, l'art de conter les histoires et anecdotes insolites de chaque village, etc. Avant tout, il saura vous mettre en confiance, par sa connaissance du milieu, sa lecture du terrain, son attention pour chaque détail. N'hésitez pas à solliciter ce professionnel de la montagne pour son expertise sur votre matériel ou vos petits bobos. Le traditionnel « débrief » de fin de randonnée autour d'un verre

désaltérant ou d'une boisson chaude est toujours le bienvenu, de même que les échanges et blagues, qui lui permettent de créer une atmosphère bienveillante et de faire de vos vacances un pur moment de plaisir et de lâcher-prise !…

SECURITÉ

Vous n'êtes pas sans savoir que de nombreuses zones de montagne éloignées des habitations sont sans couverture réseau. Pas de panique, nous sommes là pour veiller sur vous !
Afin d'assurer votre sécurité en toutes circonstances, nos accompagnateurs sont équipés d'une radio VHF permettant un accès direct aux services de secours en montagne. Ceux-ci sont également formés aux premiers secours et en cas de mauvaise glissade sur la neige, vous pourrez peut-être assister à un cours de brancard de fortune !… Votre sécurité sera assurée également par le matériel de sécurité spécifique aux activités en milieu enneigé qui vous sera confié individuellement (voir paragraphe Matériel Fourni).

MATERIEL FOURNI

Afin de ne pas vous enfoncer dans la neige, nous vous dotons d'une paire de raquettes TSL ainsi que de bâtons de marche. Ainsi équipé, vous serez prêt à gambader dans la neige, qu'elle soit fraîche ou bien durcie. Les petits crampons dont les raquettes sont munies vous permettront de vous agripper à la neige gelée tel un bouquetin ! Pour profiter au mieux de l'expérience, vous aurez une paire adaptée selon votre corpulence : raquettes petit tamis pour les petits gabarits de moins de 55kg et grand tamis pour les grands gaillards de plus de 80/85kg (sans oublier les quelques kilos du poids du sac bien évidemment !).

En termes de matériel de sécurité, il est indispensable lors d'activités en milieu enneigé d'être équipé d'un DVA (détecteur de victimes d'avalanches). Ce boîtier électronique sera à porter directement sur vous, sous votre veste. Dès le premier jour, votre accompagnateur vous expliquera son fonctionnement et vous assisterez à un étrange ballet de raquettistes sur fond sonore de bips plus ou moins intenses. Pour que le spectacle se déroule sans anicroche, nous vous confierons également une petite pelle à neige démontable et une sonde repliable, auxquelles vous devrez faire une place impérativement dans votre sac à dos. Ne vous inquiétez pas, en cas de fortes chutes de neige, nous ne vous demanderons pas de déneiger devant l'hébergement à l'aide de ces « mini-pelles » ! Les services de déneigement avec leurs impressionnants chasse-neiges sont là pour ça.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

Pour le haut du corps, 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.

Pour le bas du corps, privilégiez un pantalon adapté à la marche hivernale, chaud et intégrant une membrane imperméable type Goretex ou équivalent. De nombreuses marques grande distribution proposent ce genre de produite totalement adapté.

Adaptez vos vêtements en fonction du temps et de l'effort. 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.

Évitez les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chaud et encombrant.

En complément des 3 couches, votre tenue hivernale pour pratiquer la raquette :

- 1 bonnet.
- 1 paire de gants chauds (prévoir 1 paire de rechange)
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon adapté à la marche hivernale intégrant une membrane imperméable (pantalon type « jean » interdit car il gèle lorsqu'il est humide !)
- 1 caleçon ou legging chaud (il également être utilisé pour la soirée en refuge)
- 2 paires de chaussettes de randonnée, hautes et chaudes et adaptées à la marche
- 1 paire de lunette de soleil catégorie 3 à 4

Votre fond de sac

- Sac à dos de 35/38 litres avec ceinture ventrale.
- Chaussures de randonnée imperméables avec une bonne tenue de cheville et une semelle de type Vibram. (Proscrire absolument les bottes et après-skis qui ne sont pas adaptées aux raquettes)
- 1 paire de guêtre hautes qui couvrent bien vos chaussures et le bas de la jambe
- Thermos ou gourde
- Gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques.
- Des vivres de course pour recharger en énergie en cours de route.

- Petite pochette étanche pour vos objets de valeur tels que : argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance. Vous pouvez laisser le reste de vos papiers et clé de voiture à l'hôtel pendant votre séjour.
- Couverture de survie en cas d'urgence.
- Papier toilette avec sac hermétique pour l'emballer et le jeter dans la première poubelle disponible.

Vivres de courses / Encas

Les vivres de courses sont à prévoir individuellement, à votre charge. L'apport nutritif des différents encas au cours de la randonnée est à ne pas négliger. Ces encas peuvent être constitués selon vos goûts de fruits secs (figues, dattes, abricots secs ou bien pruneaux), de barres de céréales (n'hésitez pas à piocher sur internet pour innover avec les nombreuses recettes maison, cela peut être un atelier ludique dans votre préparation !), de pâte d'amande, de pâte de coing, etc.

Pour le soir à l'hébergement

Simplifiez-vous la vie en emportant l'essentiel. Pour une semaine de randonnée, quelques vêtements de rechange suffisent amplement. En ce qui concerne vos articles de toilette, optez pour l'essentiel, privilégiez les formats compacts, les échantillons et les kits de voyage, surtout si vous devez porter votre sac. N'oubliez pas votre maillot de bain pour profiter du sauna de l'hôtel.

Pharmacie personnelle

Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, ne gardez que vos médicaments personnels essentiels, compresses, bande élastoplaste, un désinfectant, etc.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Randonnées en étoile en hôtel**
4 Jours, 3 Nuits, 3 Jours de randonnée

22/12/2024-25/12/2024	645,00 €
23/12/2024-26/12/2024	645,00 €
24/12/2024-27/12/2024	645,00 €
05/01/2025-08/01/2025	645,00 €
06/01/2025-09/01/2025	645,00 €
07/01/2025-10/01/2025	645,00 €
12/01/2025-15/01/2025	645,00 €
13/01/2025-16/01/2025	645,00 €
14/01/2025-17/01/2025	645,00 €
19/01/2025-22/01/2025	645,00 €
20/01/2025-23/01/2025	645,00 €
21/01/2025-24/01/2025	645,00 €
26/01/2025-29/01/2025	645,00 €
27/01/2025-30/01/2025	645,00 €
28/01/2025-31/01/2025	645,00 €
02/02/2025-05/02/2025	645,00 €
03/02/2025-06/02/2025	645,00 €
04/02/2025-07/02/2025	645,00 €
09/02/2025-12/02/2025	645,00 €
10/02/2025-13/02/2025	645,00 €
11/02/2025-14/02/2025	645,00 €
16/02/2025-19/02/2025	645,00 €
17/02/2025-20/02/2025	645,00 €
18/02/2025-21/02/2025	645,00 €
23/02/2025-26/02/2025	645,00 €
24/02/2025-27/02/2025	645,00 €
25/02/2025-28/02/2025	645,00 €
02/03/2025-05/03/2025	645,00 €
03/03/2025-06/03/2025	645,00 €
04/03/2025-07/03/2025	645,00 €
09/03/2025-12/03/2025	645,00 €
10/03/2025-13/03/2025	645,00 €
11/03/2025-14/03/2025	645,00 €
16/03/2025-19/03/2025	645,00 €
17/03/2025-20/03/2025	645,00 €
18/03/2025-21/03/2025	645,00 €

23/03/2025-26/03/2025	645,00 €
24/03/2025-27/03/2025	645,00 €
25/03/2025-28/03/2025	645,00 €
30/03/2025-02/04/2025	645,00 €
31/03/2025-03/04/2025	645,00 €
01/04/2025-04/04/2025	645,00 €
06/04/2025-09/04/2025	645,00 €
07/04/2025-10/04/2025	645,00 €
08/04/2025-11/04/2025	645,00 €

Options

- Supplément single en fonction des disponibilités : 75€
- Supplément Bien-être (accès au Spa) : 13€ la séance à régler sur place - sur réservation, sur place.

Nuits supplémentaires :

- Hôtel en chambre de 2 (douche + WC) - base 2 pers : 89€
- Hôtel en chambre de single (douche + WC) : 115€

LE PRIX COMPREND

- La pension complète en hôtel** suivant la formule choisie
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'État
- Les transferts en minibus nécessaires au programme de randonnées
- La fourniture des raquettes et des bâtons
- La location du l'équipement de sécurité hivernal (DVA + pelle + sonde)
- La taxe de séjour
- Le transfert aller de la gare à l'hôtel (pour ceux qui arrivent dimanche soir)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les transferts entre la gare et l'hôtel (Si vous arrivez le dimanche, nous contacter)
- L'accès au sauna, hammam et jacuzzi à réserver et à régler sur place
- Les assurances

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

LE PARC NATIONAL DES ECRINS

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 éclaboussée 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. »
LA VALLOUISE
Au cours de ce séjour, vous aurez le plaisir de découvrir la vallée de la Vallouise, à laquelle on accède depuis L'Argentière-La-Bessée. Cette ancienne ville minière, aujourd'hui peuplée de guides, est réputée mondialement pour son festivale de cascade de glace !
Sur les flancs du massif, dans le vallon du Fournel, on retrouve les stigmates de l'exploitation minière de plomb argentifère. En s'aventurant un peu plus au sud, on découvre la vallée de Freissinières qui mène à la fameuse zone de cœur du Parc, si belle et si préservée. Enfin, si l'on continue à l'ouest, au bout de la vallée de la Vallouise, on découvre un univers minéral glacé majestueux par sa beauté austère… Arrivés au Pré de Madame Carle, on se sent tout petit face aux géants qui nous surplombent : la Barre des Ecrins (4102 m), point culminant du massif, ou encore Le Pelvoux (3932 m). On distingue le bas des glaciers dont la langue se retire peu à peu dû à la fonte des neiges. Le site d'Ailefroide est l'un des plus réputés de France pour la pratique de la grimpe et de la haute montagne et il ne vous laissera pas de marbre !
Profitez de votre venue ici pour découvrir les hameaux typiques de cette vallée et une halte prévue à La Maison du Parc 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 :

CARTOGRAPHIE

Cartes TOP 25 IGN 3536 OT Briançon
Carte TOP 25 IGN 3436 ET Meije-Pelvoux