

# Mon premier trek en liberté, en famille face aux glaciers de la Meije



## *PRESENTATION*

Randonnée itinérante pour jeunes baroudeurs

6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée

Préparez-vous à vivre une véritable aventure familiale au cœur des Alpes avec « Mon premier trek en famille face aux glaciers de la Meije ». Ce séjour itinérant de 6 jours et 5 nuits est conçu spécialement pour les jeunes explorateurs dès 6 ans, accompagnés de leurs parents, à la découverte des merveilles de la montagne. De la forêt aux alpages, en passant par les lacs d'altitude et les sommets enneigés, chaque journée promet de nouvelles découvertes et des paysages à couper le souffle.

Vos enfants seront émerveillés par la faune et la flore sauvage : marmottes curieuses, chamois agiles et aigles majestueux animeront leurs journées. Mais ce n'est pas tout, car l'ascension progressive de la montagne leur offrira l'occasion unique de toucher du bout des doigts la glace éternelle à 3 200 m d'altitude. Un véritable défi pour les petits baroudeurs qui auront la sensation de gravir des montagnes tout en marchant à leur rythme, sans être encombrés de lourds sacs, grâce à la formule « sac léger ».

Avec des hébergements chaleureux en gîtes et refuges, vous passerez deux nuits en altitude, l'occasion parfaite pour observer le coucher du soleil sur les montagnes et profiter d'un ciel étoilé loin de toute pollution lumineuse. Chaque jour apportera son lot de moments uniques à partager en famille, créant

des souvenirs impérissables.

Le plus de ce séjour ? Une flexibilité et une organisation adaptée aux familles, ainsi que des options pour tous les niveaux, que ce soit pour les randonnées ou pour l'exploration des glaciers. Ce trek est l'occasion rêvée d'initier vos enfants à l'univers montagnard et de renforcer les liens familiaux au milieu d'un cadre naturel exceptionnel.

# PROGRAMME

## Jour 1

**RDV à La Grave à 17 h 30** (col de Lautaret versant Romanche).

Pour rejoindre La Grave, suivez nos conseils en rubrique ACCUEIL.

Transfert en taxi pour Besse-en-Oisans. Installation au gîte, découverte du village typique. Ouvrez vos papilles, et appréciez le repas maison cuit au feu de bois.

## Jour 2

### **BESSE EN OISANS (1 550 m) - REFUGE LES MOUTERRES ( 2 245 m)**

Aujourd'hui, vous découvrez les différents étages de la végétation du milieu montagnard. De la forêt aux alpages, vous rejoignez le Plateau d'Emparis (2 365 m) : l'un des plus beaux balcons de l'Oisans, avec une vue imprenable sur les glaciers de la Meije. L'arrivée en altitude sera l'occasion de découvrir les premiers lacs de la semaine et d'y tremper les pieds ... ou plus !

Nuit sur ce magnifique plateau en refuge (Avec transfert de vos bagages)!

*En option : plusieurs lacs à découvrir sur le Plateau.*

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelés : + 762 m, - 75 m Horaire : 3 h 45 de marche. Variante des lacs : 1h45 aller-retour

## Jour 3

### **REFUGE LES MOUTERRES (2 245 m)- VALLON DE LA BUFFE (1 940 m)**

Nous voilà sur le sentier autrefois emprunté par les colporteurs. Aujourd'hui, la montagne est habitée par les bergers. Cette étape symbolise le pastoralisme. Ce sera l'heure pour vous d'expliquer et de comprendre le rôle des activités d'élevage dans la valorisation de l'espace naturel. Au pied des sommets du vallon de la Buffe, culminants autour de 3 000 m, vous rejoignez votre nid insolite pour la nuit au cœur de la montagne !

Pour ce soir-là vous ne retrouverez pas vos bagages.

Vous dormez dans le magnifique vallon en pleine nature soit en yourte soit en refuge confortable suivant les disponibilités lors de votre réservation.

*En option, possibilité de faire le sommet la Tête du Vallon hors sentier ou le Pic du Mas de la Grave*

## Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : + 120 m, - 435 m ; temps de marche : 3 h 30 - hors options

### Jour 4

#### VALLON DE LA BUFFE (1 940 m) - VILLARD D'ARENE (1 650 m)

Après avoir quitté le Vallon de la Buffe, vous atteignez par un sentier panoramique le petit bourg de La Grave, « capitale » de l'alpinisme du massif de l'Oisans. En observant le paysage, vous pourrez y voir le travail de l'homme au cours des siècles passés.

Dans l'après-midi, vous pourrez flâner le long de la Romanche et laisser vos enfants construire le barrage de leur rêve.

Ce soir vous retrouvez vos bagages.

## Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : de 200 à 450 m positifs et environs - 680 m négatif, temps de marche : 4h

### Jour 5

#### VILLARD D'ARENE (1 650 m) - LAC DU GOLÉON (2 450 m) OU LAC DU PONTET (1990 m) - VILLARD D'ARENE (1 650 m)

Aujourd'hui, vous découvrirez un milieu fragile : les lacs d'altitudes. Deux niveaux de difficulté s'offrent à vous :

- **Lac du Goléon (2 450 m)** : Lac d'altitude, vestige d'un ancien glacier, ce lac domine la vallée. Il est un incontournable des cartes postales ! Vous pourrez également profiter d'une petite pause sucrée ou salée au refuge qui domine le lac. *Dénivelés : + 700 m, - 700 m, + 200 m, - 350 m*  
*Horaire : 6 h de marche*
- **Lac du Pontet** : D'un accès plus facile, ce petit lac niché au coeur des pelouses alpines offrira aux plus jeunes un paysage de carte postale face au massif de la Meije facilement accessible. *Dénivelés : + 380 m, - 504 m* *Horaire : 4 h de marche*

Quel que soit votre choix, le matin vous bénéficierez d'un court transfert en taxi pour rejoindre le départ de la randonnée.

Nuit au gîte à Villard d'Arène

## Jour 6

### VILLARD D'ARENE (1 650 m) - LA GRAVE (1 480 m) - LES GLACIERS (3 200 m)

Pour terminer la semaine, nous vous proposons de goûter à l'ivresse des sommets ! Sur les glaciers en haute altitude, à plus de 3 200 m, les yeux de vos enfants se promèneront sur l'Arc Alpin. Qui sera le premier à trouver le Mont-Blanc ?

Pour cette journée, plusieurs choix possibles :

- **Choix 1 : Une randonnée découverte du glacier avec un guide de haute montagne** (en supplément : 29 € / adulte et 26 € / enfant) : vivez une expérience unique à 3 200 m, au sommet du téléphérique, encordés avec un guide de haute-montagne, venez découvrir les secrets du glacier de La Meije. Durée de la Balade : 1 h 30 depuis la gare terminale - Matériel technique fourni. Les balades ont lieu le mercredi, vendredi et dimanche : 8h30 (en bas), 11h00 et 13h00 en haut du téléphérique.
- **Choix 2 : Randonnée à pied.** Vous pouvez monter tout en haut à 3 200 m, pour toucher la glace et observer ces neiges éternelles. Ensuite, vous rejoindrez le dernier lac de la semaine: le Lac de Puy Vachier. Pour les plus courageux vous pourrez même revenir dans la vallée à pied.

La montée au téléphérique doit impérativement être réglée sur place. Prix indicatif 2023 A/R : 31€/adulte, 21€/enfant, 69€/famille ( 2 adultes + 2 enfants).

Pour le choix 1, la balade sur le glacier sera réservée par nos soins, et à régler directement sur place.

FIN DU SÉJOUR : vers 16 h 30

## 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.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Rendez-vous à La Grave à 17 h 30 devant l'office de tourisme puis transfert en taxi au village de Besse-en-Oisans.

## 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](http://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](http://zou.maregionsud.fr).

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

## Arrivée en voiture

### En arrivant du nord

- (Grenoble) rejoindre Bourg d'Oisans, puis La Grave par la D1091, itinéraire Grenoble -Briançon.
- 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 de Maurienne (superbe !)

**Depuis le sud**, suivre la direction Gap puis Briançon, puis prendre la D1091 direction Grenoble.

## Parking

Vous pouvez stationner sur les parkings proches du téléphérique ou de l'office de tourisme

## DISPERSION

Le jour 6 après la randonnée.

Pour les personnes arrivées en car, correspondance avec la liaison vers Grenoble ou Briançon.

## 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. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...)

Ce circuit est particulièrement adapté aux enfants dès 6 ans. Vous disposez d'un temps suffisant pour effectuer les étapes et laisser du temps à vos enfants pour jouer en plein air.

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 formule chambre collective en gîte et refuge :** Vous dormirez en chambres collectives de 4 à 12 personnes selon les gîtes. La formule ne comprend pas les serviettes ni les draps, pensez donc à apporter un drap-sac. Les sanitaires sont situés sur le palier.

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie dans les gîtes d'étape est équilibrée et variée. Vous pouvez réserver vos paniers repas directement auprès des hébergeurs.

Attention, les refuges sont isolés en pleine montagne, si vous souhaitez recharger votre mobile nous vous conseillons de prendre une batterie nomade externe pour assurer cette recharge...

## TRANSFERTS INTERNES

Deux transferts sont prévus au programme.

- Le jour 1 entre La Grave et Besse en Oisans
- Le jour 5 entre le Villard d'Arène et le hameau des Hyères

Les horaires vous seront communiqués dans votre dossier de voyage.

## PORTAGE DES BAGAGES

**Optez pour le "transfert des bagages" si vous le souhaitez.**

Vos affaires inutiles pendant la randonnée sont transportées en taxi entre les hébergements accessibles en voiture ou quad (sauf le jour 4 au Vallon de la Buffe). Vous n'emportez qu'un bagage souple par personne, comme un sac de voyage ou de sport (les valises ne sont pas autorisées), pesant jusqu'à 8 kg. Nous vous conseillons un sac par adulte, et un sac pour deux enfants.

Pour le jour 3 : vous devez prendre vos affaires nécessaires pour la soirée et le jour suivant.

Gardez à l'esprit que l'accès aux hébergements peut être difficile, donc évitez les bagages trop gros ou lourds, car le transporteur pourrait les refuser. Pendant la journée de randonnée, portez uniquement un sac à dos conseillé de 35 à 40 litres, contenant vos effets personnels essentiels pour la randonnée,



comme un pique-nique et des vêtements chauds.

## **GROUPE**

À partir de 2 participants

### **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**

Vous êtes en autonomie totale pendant ce séjour, sans guide professionnel en montagne. Vous assumez la responsabilité de votre propre sécurité.

### **Sécurité :**

Il est important de noter que l'utilisation du téléphone portable en montagne peut être limitée. Bien que nos villages aient une bonne couverture réseau, de nombreuses zones d'altitude restent sans signal pendant de longues périodes. Si vous avez besoin d'aide en cas d'urgence et que vous avez une connexion, composez le 112, le numéro d'appel prioritaire.

L'application mobile que nous fournissons fonctionne en mode avion, ce qui vous permet de suivre votre parcours et d'alerter en cas de besoin (en désactivant le mode avion). Elle vous fournit également les coordonnées GPS de votre position..

## **DOSSIER DE RANDONNEE**

Afin de vous garantir une expérience des plus agréables lors de votre séjour en liberté, nous attachons une grande importance à la qualité de vos documents. Nous avons également à cœur de ne pas vous surcharger avec des documents superflus, vous laissant le choix d'avoir un carnet de voyage imprimé ou non.

Voici ce que nous vous proposons :

## Dossier numérique

- La mise à disposition de notre application de guidage assisté « Roadbook » pour tous les participants, incluant itinéraire, fond de carte, localisation en temps réel, point d'intérêts, variantes.
- Edition de votre carnet de route au format PDF, incluant des extraits de carte 1 :25 000e de votre parcours

## Nous vous mettons à disposition au format papier :

- Les « vouchers » ou bons d'échange que vous devrez remettre aux différents prestataires (hébergeurs, taxi...)
- Un carnet culturel élaboré par nos soins, vous décrivant le patrimoine local.

## En complément, vous pouvez nous demander :

- L'envoi de la trace gps au format \*gpx (Format compatible avec tout type de GPS ou smartphone)
- L'impression de votre carnet de route

**En option payante :** mise à disposition de la carte IGN adaptée à la randonnée, et incluant le tracé du parcours.

## L'Application Mobile : Votre Compagnons de Voyage

Découvrez notre application mobile, à télécharger quelques jours avant le départ. Elle vous offre un accès aux cartes détaillées du parcours (avec fond de carte Openmap), à la trace de l'itinéraire, ainsi qu'aux points d'intérêt à explorer tout au long de votre randonnée.

Facile à utiliser, elle vous géolocalise et vous guide en temps réel pendant votre aventure. Une fois le parcours téléchargé, l'application fonctionne en mode avion, préservant ainsi la batterie de votre téléphone. Vous pouvez l'activer dès le début de votre circuit ou en cours de route pour vérifier votre position. Par souci de sécurité, nous vous recommandons d'avoir une petite batterie externe à portée de main, car la recharge des téléphones en refuge peut s'avérer impossible.

Profitez au maximum de votre voyage avec cette application pratique !

## REMISE DES DOCUMENTS

### Préparez-vous à l'aventure :

Tout au long de votre parcours, nous vous accompagnons et vous tenons informé de l'état de votre dossier :

Lors de la réservation : nous vous tenons informé des retours et des modifications éventuelles qui peuvent nécessiter votre accord.

Confirmation de séjour : Quand nous avons le retour de tous les hébergeurs, vous recevez une

confirmation de séjour, avec la liste complète de vos prestations

À partir de J-30 à J-15 avant votre départ :

Nous mettons à dispositions dans votre espace client des informations pour préparer votre randonnée.

Vous recevez votre convocation

Nous vous envoyons les documents papier si besoin

Vous recevez un mail contenant : les informations pour accéder à l'application, un lien vers votre carnet de route PDF à télécharger, et les traces GPX personnalisées.

Quelques jours avant votre départ, nous prendrons contact avec vous. Ce moment sera l'occasion de vous donner les dernières informations sur votre itinéraire (conditions des sentiers, enneigement possible sur certains cols en début de saison, prévisions météo...) et de vous donner les derniers conseils sur l'équipement nécessaire.

À la fin de votre séjour, vos documents vous seront laissés à disposition.

## 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 séchent 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.

## Votre fond de sac

- Sac à dos de 30/35 litres avec ceinture ventrale.
- 2 bâtons télescopiques (conseillés) pour une meilleure stabilité.
- Chaussures de randonnée imperméables avec une bonne tenue de cheville et une semelle de type Vibram. Assurez-vous de les tester avant le départ, surtout si elles sont neuves ou inutilisées depuis longtemps. Les chaussures basses ne sont pas recommandées à partir des séjours de niveau 3.
- Thermos, gourde ou poche à eau avec pipette d'une capacité d'au moins 1,5 litre par personne.
- Petite boîte plastique hermétique, 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.

## 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 que le drap de sac est obligatoire car les lits sont déjà équipés de couettes ou de couvertures. Assurez-vous que votre bagage ne dépasse pas 8 kg pour faciliter les transferts et garantir votre confort tout au long de votre aventure.

## 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.

**Attention ! Le drap de sac pour dormir est obligatoire en gîte et en refuge (les lits sont équipés de couettes ou couvertures).**

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Départ selon votre choix de juin (selon l'enneigement) à septembre.

Adulte : 795 €

Enfants : 495

A régler sur place (prix 2023 à confirmer lors de votre réservation pour 2024) :

- Téléphérique des glaciers (Aller/retour) : 31€/adulte, 21€/enfant, 69€/famille (2 adultes + 2 enfants).
- Balade découverte glacier avec guide (réservation par l'agence, le mercredi, vendredi et dimanche uniquement) : 29 € / adulte et 26 € / enfant.

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

- Les frais d'organisation
- L'hébergement en demi-pension
- Le transport de vos bagages (sauf le jour 3 dans le vallon de La Buffe)
- La fourniture du dossier de randonnée (carnet de route, cartes, application...)
- Le transfert en taxi des jours 1 et 5

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi (sur commande auprès des hébergeurs ou possibilité de commerces dans les villages)
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- L'accès au téléphérique de la Meije à régler sur place
- La randonnée glaciaire avec un guide
- Les assurances

- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend"