

Stage rando et aquarelle : sur les traces des glaciers alpins, au parc national des Ecrins



PRESENTATION

Séjour en refuge confort

5 jours, 4 nuits, 5 jours de rando-aquarelle

Une semaine de randonnée et aquarelle pour découvrir et immortaliser de façon personnelle toutes les richesses d'une vallée du Parc National des Ecrins !

Durant ce séjour vous aurez le plaisir de croquer le même environnement que les alpinistes et de partager leurs passions pour les hautes cimes faites de roches, de glace et de neige ! David, votre accompagnateur en montagne et artiste, vous aidera à cadrer, épurer, et également mettre en couleur via l'aquarelle.

Le premier soir, vous serez hébergés dans un refuge au coeur du parc, dans le silence et de la beauté de ses montagnes. Une immersion totale pour continuer la journée de randonnée. Les autres soirs vous dormirez au coeur du village dans un hôtel *** de charme.

Une nature généreuse où abondent les fleurs et la faune sauvage, des lacs d'altitude miroirs des cimes.

PROGRAMME

JOUR 1

Une montée à l'alpage en douceur.

RDV au parking le Lundi matin à 10h30 pour une première rencontre avec David, votre accompagnateur et aquarelliste.

Vous serez directement dans l'ambiance, au pied du col du Lautaret et du Parc National des Écrins et son sommet mythique, la Meije.

Après un court passage bucolique en longeant le torrent nous nous élevons grâce au sentier en lacets pour passés le pas d'Anna Falque afin d'arriver, sous les cris des marmottes, au début de l'alpage d'estive. Cette randonnée, pour atteindre notre refuge, nous permettra de nous immerger dans ce vallon verdoyant et les méandres de la rivière, et de profiter de la vue au pied des sommets des Agneaux, de la Grande Ruine et de la Chamoissière.

Les points clefs de la journée :

- Découverte du parc national des Écrins
- Découvrir ou approfondir le matériel de dessin et d'aquarelle en montagne
- Apprendre à cadrer et composer
- Dessiner l'eau en mouvement et le torrent plus calme sur l'alpage

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé : +450 /- 10m Temps de marche : 1h30

JOUR 2

Le sentier des crevasses, un point de vue aérien !

Après un au revoir aux gardiens, Sylvie et Seb, nous prenons la route du retour mais par un sentier méconnu, très bien tracé à flanc de montagne nous permettant d'avoir une vue aérienne sur le paysage alpin.

Nous prendrons le temps de la vue après ses ravines, dans une ambiance plus douce, face au glacier de l'homme et à cette montagne raide au dessus de l'alpe de Villar d'Arene, le massif de la Meije, et la vallée de la Romanche avec les villages de Villar d'Arène et La Grave...

Les points clés de la journée :

- Apprendre à retranscrire nos impressions, le décor escarpé

- Apprendre à travailler sa profondeur visuelle
- Tester d'autre orientation et format grâce au paysage

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé : +400/-400 Temps de marche : 2h

JOUR 3

Lac du Pontet, face au sommet !

Depuis l'hébergement, nous partons pour rejoindre le hameau des Cours qui re-montons l'alpage, où nous observerons sûrement des marmottes au bord du sentier, jusqu'à la découverte du Lac du Pontet. La pause pique nique nous permettra de profiter de cette vue à couper le souffle face aux falaises et glaciers, se trouvant de l'autre coté de la vallée. (option avec le sommet de l'Aiguillon)

Les points clés de la journée :

- Apprendre à travailler sa profondeur visuelle avec la vue sur la vallée
- Apprendre à représenter l'eau statique, le lac
- Réussir à cadrer face à une vue à 180° ainsi que à retranscrire cette immensité
- Vue imprenable face à la montagne des Agneaux, au massif de la Meije et ses glaciers, ainsi que la vallée de la Romanche en contrebas.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé : + 350/- 350m Temps de marche : 2h (option +130m et +1h)

JOUR 4

Rafraichissement au bord du torrent et à l'ombre des mélèzins

Au départ du village, nous redescendrons légèrement vers le torrent de la Romanche pour la traverser, et non commencerons une belle montée dans la forêt de mélèze sur le GR54. Creusée par cette dernière, nous longerons la vallée jusqu'à rejoindre le village.

Les points clés de la journée :

- Apprendre à travailler la forêt
- S'essayer à représenter les vaches dans leurs pâturages
- Apprendre à représenter l'eau en mouvement

- Jouer sur la composition de l'ensemble, sur différents éléments

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé : + 250 à 350/- 250 à 350m Temps de marche : 3 à 4h

JOUR 5

Au pied du Glacier de la Girose et du sommet emblématique des Ecrins: la Meije, ambiance haute montagne.

Au départ de la Grave, et après un court transfert en navette, nous prendrons de l'altitude grâce au téléphérique pour atteindre le bas du glacier à 3200m d'altitude. Après une descente dans un terrain minéral, nous arriverons non loin du Refuge Evariste Chancel, son belvédère et le lac de Puy Vachier dans son petit cirque glaciaire à 2382m. D'ici où l'on peut parler de zone de combat, nous redescendrons pour retrouver les genévriers nain, les graminées d'altitude puis les mélèzes. Le reste de la descente s'effectuera avec la gare téléphérique intermédiaire à 2400m.

Les points clés de la journée :

- Apprentissage des techniques de lavis, travailler en monochromie
- Apprendre à travailler le minéral, autant à nos pieds que face à nous
- Oser épurer grâce au glacier

Et face à nous Sa Meijesté !

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelé : + 100/- 750m Temps de marche : 2h

COMPLEMENT DE PROGRAMME

En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement ou pour toute autre raison indépendante de notre volonté, nous pouvons exceptionnellement modifier ce programme.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

RDV au Parking du pont d'Arsine, avant le lac / retenue d'eau, le Lundi matin à 10h30 pour un accueil avec David, votre accompagnateur et aquarelliste, et pour un briefing du we en refuge.

Parking du pont d'Arsine, vers le hameau du Pied du Col à Villar d'Arène
45°01'49.0"N 6°21'48.8"E , 45.030287, 6.363552

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 arriver en train, vous avez deux options :

- Si vous arrivez à la gare de Grenoble, prenez la Ligne LER 35 "Grenoble - Briançon" jusqu'à l'arrêt Villard d'Arène. Nous organiserons votre prise en charge en taxi à cet endroit. Consultez les horaires pour 2023 sur le site zou.maregionsud.fr.
- Si vous arrivez à la gare de Briançon, prenez la Ligne LER 35 "Briançon - Grenoble" jusqu'à l'arrêt La Grave. Consultez les horaires pour 2023 sur le site zou.maregionsud.fr.

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 puis Embrun.

DISPERSION

Fin du Fin du séjour vers 16h30, après la randonnée du dernier jour.

Si vous devez rejoindre Briançon :

- Horaires de transport en commun 2023 non disponible à ce jour. Prévoir 45 min de trajet pour rejoindre la gare de Briançon.

Si vous devez rejoindre Grenoble :

- Vous empruntez le car ligne LER 35. Le détail des horaires n'est pas disponible à ce jour (décembre 2022).

Nota bene : Lors de votre réservation, pensez à bien nous préciser votre modalité d'arrivée. Au plus tard, si les indications horaires cars et navettes ne sont pas connues lors de votre réservation, nous vous les communiquerons lors de la convocation, dans les 15 jours précédant votre départ.

Certains de ces trains circulent périodiquement, il est impératif de vérifier vos horaires de retour auprès de la SNCF au 36 35 ou www.sncf-connect.com. jour vers 17h, après la randonnée du dernier jour.

GROUPE

Départ assuré à partir de 4 participants

Groupe limité à 8 personnes

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...) hors journée refuge où le sac comporte en plus le nécessaire pour ces nuits en montagne (voir Equipement individuel).

Le terrain cristallin des Écrins et ses vallées encaissées, plus minéral, rend la randonnée plus difficile que dans d'autre massif.

HEBERGEMENT

Le confort d'un gîte dans un cadre refuge!

Le refuge est marqué « esprit parc national des Écrins », marque déposée au ni-veau national pour valoriser les initiatives individuelles mettant en valeur le patri-moine local.

Le refuge a été rénové dans un esprit écologique avec des matériaux locaux et la réutilisation des anciennes charpentes par exemple. De plus, il dispose d'une autonomie en ce qui concerne l'eau et l'électricité grâce à des panneaux photo-voltaïques et une éolienne.

SANITAIRE ET CHAMBRE: Salle de bain chauffée avec 2 lavabos, eau chaude et électricité. 2 grandes douches avec eau chaude et caillebotis en mélèze! Dortoir pour le groupe

« Ici- haut: pas de 4G, pas de wifi,pas de net, pas de réseaux sociaux, pas de pub, pas de virus, pas de portable... Bref, bienvenue dans un monde réel!!! »

Hotel *** au pays de la Meije

L'hôtel-restaurant le Faranchin a été construit en 1976 par Nicole et André AMIEUX, qui l'ont exploité pendant près de 40 ans. Depuis sa construction, il est devenu un lieu de séjour prisé des amateurs de nature à la recherche d'un héber-gement chaleureux et confortable.

En 2012, Nicole et André ont cédé leurs places à leur fils David et à sa femme Sabrina.

Pour vous relaxer, l'hôtel met à disposition un salon et un coin cheminée con-fortables où vous pourrez lire ou discuter avec d'autres vacanciers. Vous pourrez également profiter des terrasses offrant une vue magnifique sur le Glacier de l'Homme, et le téléphérique de La Grave La Meije.

Au choix, chambre de 4 ou chambre de 2 (avec supplément)

Au refuge:

La nourriture ici est 100% maison, soupe de légumes du potager d'Arsine ou du canton, viande des hautes- alpes et desserts de la gardienne (panacotta, fondant, cheesecake...)

Le potager fournit également salade verte et radis en abondance!!!

Concernant les régimes spéciaux pour les repas (végétariens, végétaliens, véganes, sans lactose, sans gluten, sans les mains...), les gardiens assument la "laïcité alimentaire", à savoir qu'ils respectent les convictions & choix personnels de chacun mais ils refusent d'en assumer la contrainte dans leurs fonctionnement collectif!

Les véritables allergiques peuvent cependant nous appeler pour trouver avec nous la meilleure solution!

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

ZERO DECHET

Dans notre quête du zéro déchet et de l'écoresponsabilité, nous mettons en avant la qualité de vos repas et une réduction maximale de l'utilisation du plastique. Pour vous accompagner dans cette démarche, nous vous offrons un sac en coton réutilisable en guise de cadeau de bienvenue, parfait pour votre pique-nique et vos futures aventures. Nous vous encourageons également à opter pour des emballages en papier ou des solutions réutilisables telles que le bee-wrap, fabriqué à partir de cire d'abeille et de tissu, que vous pouvez confectionner vous-même ou trouver dans les boutiques bio. Investir dans une gourde réutilisable en plastique ou en métal est un autre moyen efficace de réduire les

déchets liés aux bouteilles d'eau. Chaque petit geste compte dans notre démarche environnementale.

En fin de compte, nous vous invitons à laisser derrière vous un environnement propre et préservé. Rien n'est plus décevant que de découvrir un magnifique paysage jonché de débris abandonnés par d'autres randonneurs. Prendre soin de notre planète est l'affaire de tous.

ENCADREMENT

Ce stage est encadré par David LECLERCQ-CARIAGE, professionnel de la montagne (Diplômé d'Etat d'accompagnateur en montagne) et dessinateur/aquarelliste évidemment (Diplôme des Métiers d'Arts en Ebénisterie).

N'hésitez pas à aller jeter un œil à son site internet (en cours) pour vous faire une idée :

<https://www.rando-et-aquarelle.com/> ou sur instagram et Facebook #davidlc

Votre guide carnetiste vous emmènera découvrir les secrets des vallées des Ecrins, pour profiter d'autres paysages, d'autres sensations et retrouver ce qu'il y a de plus esthétique à dessiner du Parc. Il vous fera également partager ses connaissances sur la nature et le patrimoine. Les Ecrins est un véritable paradis pour tous ceux qui souhaitent retrouver des espaces naturels préservés.

Des petits villages authentiques, une nature généreuse où abondent les fleurs et la faune sauvage, des lacs d'altitude miroirs des cimes, une semaine de découverte aquarelle n'est pas de trop pour découvrir et immortaliser de façon personnelle toutes les richesses du Parc National des Ecrins !

PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez l'ensemble de vos affaires dans votre sac à dos pour tout le séjour. Un sac de 45 litres est conseillé afin de mettre vos affaires du refuge.

Le Jour 2, entre deux nuits au refuge, votre sac à dos sera allégé comprenant juste vos affaires pour la journée, votre matériel artistique ainsi que votre pique-nique.

MATERIEL FOURNI

MATERIELS ARTISTIQUES :

Le matériel d'aquarelle et de dessin est fourni par l'accompagnateur artiste : stylo noir résistant à l'eau, crayon à papier, boîte d'aquarelle, papiers ..., pour autant vous pouvez amener votre matériel personnel.

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.

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.
- 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.

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

Du Lundi 08/07 au jeudi 12/07/2024

Prix par pers : 895 €

Option chambre de 2 : + 90 €

Hébergement avant ou après votre randonnée

Arrivée la veille : vous pouvez contacter nos partenaires sur place, et en profiter pour visiter le village de La Grave :

- Hôtel à la Grave : hôtel le Castillan : 04 76 79 90 04
- Hôtel à Villar d'Arène : Hôtel le Faranchin : 04 76 79 90 01
- Gîte à Villar d'Arène : Gîte les Mélèzes : 04 76 79 90 59

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du Lundi matin au jeudi après la randonnée
- L'encadrement des randonnées par un professionnel de la montagne diplômé d'état et dessinateur/ aquarelliste
- La taxe de séjour
- Le transfert du jour 5

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les transferts entre la gare et l'hébergement
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique " le prix comprend"

EN SAVOIR PLUS

TERRITOIRE ET CULTURE

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 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. »

N'hésitez pas à consulter le site du Parc pour plus d'informations : <https://www.ecrins-parcnational.fr/>

CARTE

CARTOGRAPHIE

Carte IGN TOP 100 n°54 Grenoble-Gap

Cartes IGN Top 25: 3336 ET-Les 2 Alpes / 3335 ET-l'Alpe d'Huez / 3436 ET-la Meije / 3536 OT-Briançon

COTE PRATIQUE

À SAVOIR POUR ACCÈDER AUX BAINS DU MÔNETIER (20 minutes en voiture depuis Villar d'Arene)

Les grands Bains du Monétier, le centre de détente et loisir : SPA, sauna, Hammam, Boutique, Restaurant, Piscines... (<https://www.lesgrandsbainsdumonetier.fr>)

Draps de bain non fournis (sauf pour les personnes bénéficiant de soins) Bermudas / shorts / sous-vêtements interdits. Seuls les maillots de bain lycra hommes et femmes sont autorisés.