

Randonnée en ski de randonnée nordique accompagnée en itinérant

La Haute Route des Escartons

*Nous partons à l'assaut d'un itinéraire légendaire qui serpente au cœur des Alpes du Sud, reliant le Queyras au **Briançonnais**, avec des passages enchanteurs par la **vallée de Cervières** et les fascinants Monts de la Lune. Le parcours nous plonge dans une nature préservée, parfaite pour le **ski de randonnée nordique**, où l'effort physique se marie à l'évasion des sens.*

*Tout au long de cette traversée, nous logeons dans des hameaux pittoresques, où des gîtes chaleureux et des refuges authentiques nous accueillent pour des soirées sous les étoiles, à la fois **reposantes** et **conviviales**. En chemin, nous traversons le village de Saint-Véran, réputé pour être l'un des plus hauts villages habités d'Europe. Puis, l'ascension du col de l'Izoard, majestueux et imposant, nous offre des vues saisissantes sur les sommets environnants. Le souffle coupé, nous nous laissons emporter par la beauté brute de ces paysages infinis.*

*Nous terminons cette aventure inoubliable, **ski de rando** aux pieds, en franchissant la frontière italienne pour rejoindre la station de Clavières, point final de notre périple. Ce séjour, à mi-chemin entre défi sportif et immersion alpine, nous laisse des souvenirs gravés dans la neige, au cœur de la nature sauvage et indomptée du **Queyras**.*

Pour en savoir plus, veuillez consulter notre article : [Quelles différences entre le Ski de randonnée nordique et le Ski de randonnée Alpin ?](#)

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil

Nous arrivons en douceur dans l'après-midi au **Chalet La Vie Sauvage**, perché à Prats-Hauts, dans le somptueux cadre du **Queyras**. Ce gîte douillet sera notre refuge pour la première nuit.

Dès notre arrivée, nous faisons connaissance avec notre guide, qui nous présente le déroulement du séjour.

Nous passons ensuite à l'essayage du matériel. Ici, tout est prévu : un parc complet d'équipements de **ski de rando nordique** est mis à notre disposition, nous assurant de démarrer l'aventure bien chaussés et équipés.

Le soir, autour d'un verre convivial pour le pot d'accueil, nous partageons nos premières impressions avant de savourer un dîner préparé avec soin, servi à 19h.

HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 2 : Saint-Véran - Refuge de la Blanche

La journée commence par un accueil matinal. Nous nous équipons et prenons un court transfert vers Saint-Véran, la plus haute commune d'Europe. L'air y est pur, l'atmosphère magique. Nous entamons notre ascension progressive vers la frontière italienne.

Le chemin nous transporte dans une vallée majestueuse, dominée par la **Tête des Toillies**. Ce cadre enchanteur se prête idéalement à l'initiation au **ski de randonnée nordique**, où nous profitons de réviser les techniques de descente et de montée en peau de phoque.

La journée s'achève par notre arrivée au **Refuge de la Blanche**, un petit bijou isolé, situé au bord d'un lac que l'hiver a figé. Ce lieu magique, perdu au milieu des montagnes, est parfait pour savourer la paix et la beauté de la nature sauvage.

DISTANCE : 12 km

DÉNIVELÉ + : 500 m

HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 3 : La vallée des Aigues : 1 100 m de descente !

Après une nuit au calme, nous démarrons notre journée avec une petite montée en lacets au-dessus du refuge, en direction de la **Chapelle de Clausis**, véritable sentinelle isolée au cœur de la vallée. Une fois au sommet, nous entamons une descente enivrante de 1 100 mètres, offrant des sensations uniques au gré des courbes et des variations de neige.

La journée s'achève par un transfert vers le pastoral hameau de **Souliers**, niché à 1 800 mètres d'altitude, où nous passons la nuit dans un gîte confortable.

DISTANCE : 25 km

DÉNIVELÉ + : 150 m

HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 4 : Souliers - Col de l'izoard - Cervières

Nous quittons le calme de Souliers pour traverser les vastes espaces du **lac de Roue**. En balcon, nous descendons ensuite en douceur sur une piste menant à **Arvieux**. L'air frais emplir nos poumons alors que nous gravissons progressivement le célèbre **col de l'izoard**, théâtre légendaire du **Tour de France**, et véritable frontière naturelle entre le Queyras et le Briançonnais.

Une fois le col franchi, nous amorçons une longue et superbe descente vers le village de **Cervières**, où nous passerons la nuit, encore éblouis par les paysages traversés.

DISTANCE : 25 km

DÉNIVELÉ + : 600 m

HÉBERGEMENT : en gîte

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 5 : Cervières - Col de Bousson - Refuge Mautino

Nous partons aujourd'hui de Cervières en direction du **col Bousson**, à 2 200 mètres d'altitude. Cet itinéraire nous plonge dans la haute vallée des Fonds de Cervières, un paysage d'une rare beauté, baigné d'une lumière cristalline. À mesure que nous approchons du col, l'ambiance devient presque polaire, rappelant les vastes étendues nordiques.

Une fois franchi, le col nous fait basculer en **Italie**, où nous passons la nuit au **refuge Mautino**, perché à 2 100 mètres. Le sentiment d'isolement, loin de tout, renforce l'immersion dans cet environnement sauvage.

DISTANCE : 20 km

DÉNIVELÉ + : 600 m

HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages

Jour 6 : Refuge Mautino - Clavières - Briançon

Pour notre dernière journée, nous explorons les **Monts de la Lune**, un territoire aux confins du monde. Nous glissons à travers cette forêt enneigée qui nous mène vers la petite station italienne de **Clavières**. C'est une randonnée d'une beauté sans nom, où chaque pas semble nous rapprocher de l'immensité.

Une fois arrivés à Clavières, nous prenons un minibus en direction de **Briançon** ou **Montdauphin**, marquant ainsi la fin de notre aventure en **ski de randonnée nordique**.

Pour ceux qui le souhaitent, il est possible de prolonger l'expérience par une nuit supplémentaire à Montdauphin.

DISTANCE : 20 km

DÉNIVELÉ + : 700 m

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Ce programme reste susceptible d'aménagements.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous au Chalet La Vie Sauvage à Prats-Hauts dans le Queyras, entre 16h30 et 19h.

Accès :

Train de nuit :

- Ligne de Paris (gare Austerlitz) à Montdauphin-Guillestre, circule tous les jours de l'année (l'affichage des trains est parfois tardif : souvent dans les 3 semaines avant le départ).
- De la "Gare de Montdauphin-Guillestre" à Ville-Vieille correspondance avec des navettes régulières "Zou ma région sud" (<https://zou.maregionsud.fr>), nous viendrons avec une navette privative à l'arrêt "Ville-Vieille - Gare routière" pour vous transférer à votre hébergement.

Train de jour de Paris à Montdauphin :

- Ligne TGV de Paris (gare de Lyon) à Valence puis ligne TER de Valence à Montdauphin-Guillestre.
- Une navette vient vous chercher à la gare SNCF de Montdauphin-Guillestre à 18h30, réservation obligatoire lors de votre inscription.

En voiture :

- Vous pourrez laisser votre voiture à la gare SNCF de Montdauphin Guillestre sur la parking gratuit (non gardé).
- Puis bénéficier de la navette de La Vie Sauvage qui vous récupéra à 18h30 devant la gare SNCF de Montdauphin-Guillestre.

DISPERSION

Dispersion à 17h à la gare de Briançon et 17h30 à la gare de Montdauphin.

NIVEAU

Sportif :

Pratique régulière. Technique de base acquise. Étape de 15 à 25 km environ parfois en toute neige. Bonne condition physique requise.

Altitude globale : entre 1400 m et 2900 m

Durée moyenne des étapes : 5h30 de ski et 20 km par jour

Dénivelé moyen : 500 m par jour

HEBERGEMENT

Hébergement :

- Jour 1 : Chalet de la Vie Sauvage
- Jour 2 : Refuge de la Blanche
- Jour 3 : Gite le Grand Rochebrune
- Jour 4 : L'Auberge l'Arpelin
- Jour 5 : le Refuge Mautino

- J1, J3, J4 : en gîte d'étape confortable en village, dortoirs de 4 à 12 personnes. Douches chaudes.
- J2, J5 : en refuge, dortoirs de 4 à 8 personnes. Douches chaudes suivant les conditions d'eau en refuge.

REGIME ALIMENTAIRE :

Merci de nous **prévenir à l'inscription** si vous êtes soumis à un **régime spécifique** (sans gluten, sans lactose, végétarien, vegan ...).

Nos petites structures n'ont pas la capacité de proposer des menus personnalisés à chaque régime.

Nous adapterons au mieux nos menus dans la limite de nos capacités (notamment d'approvisionnement).

Il faudra néanmoins **prévoir, de votre côté, des substituts adaptés** à vos besoins, notamment le pain, les encas, laits spéciaux, essentiellement pour les pique-niques !

TRANSFERTS INTERNES

Transferts internes en minibus. Compris dans le prix.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

Vos gros sacs seront transportés au gîte de Souliers, au gîte de Cervières.

Pour les étapes du refuge de la Blanche et du refuge de Mautino, vous devrez prendre un nécessaire léger dans votre sac de journée.

1 - Le sac à dos :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée.

2 - Le grand sac de voyage souple :

Il doit contenir le reste de vos affaires. Il sera transporté par des véhicules.

GROUPE

De 5 à 14 participants

ENCADREMENT

Moniteur de ski brevet d'état

MATERIEL FOURNI

- Chaussures de ski de randonnée nordique norme 75
- Skis de randonnées nordiques légers avec carres suivant les conditions du parcours
- Peaux de phoque pour faciliter les montées
- Bâtons

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

- Chaussettes de laine chaudes. Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax ou de laine.
- Guêtres.
- Chaussures de randonnée ou après ski.
- Chaussures détente pour le soir (tennis).
- Pantalon ou salopette de montagne ou de ski ou pantalon ou salopette spécifique au ski de fond avec un surpantalon imperméable respirant type Gore-tex.
- Un collant thermique type Carline.
- Tee-shirt ou sous-vêtements chauds et respirants. Évitez le coton, très long à sécher, préférez les matières synthétiques type nylon (polypropène).
- Pull-over chaud ou fourrure polaire.
- Veste style Gore-tex.
- Vêtement coupe-vent.
- Cape de pluie.
- Bonnet chaud et cagoule en coton ou polaire.
- Une paire de gants chauds et imperméables type Gore-tex.
- Une paire de gants de rechange.
- Tenue d'intérieur pour les étapes.

Équipement :

- Une protection solaire efficace (lunettes filtrantes et crème protectrice) à mettre impérativement dans le sac à dos.
- Une pharmacie personnelle contre la fatigue musculaire, les troubles digestifs du froid et de l'altitude, les ampoules, vos médicaments habituels, bande adhésive élastique (élastoplast : 5 cm x 2,5 m), jeux de pansements adhésifs, compresses désinfectantes, double peau (protection contre les ampoules disponibles en pharmacie).
- Tampon « Ear » contre les ronflements.
- Boules Quiès.
- Nécessaire de toilette léger.
- Du papier hygiénique et des mouchoirs.
- Serviette de bain.
- Un sac à viande.
- Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.
- Gourde isotherme (1,5 litre minimum).
- Lampe de poche.
- Couteau pliant type Opinel, boîte plastique étanche type Tuperware (300ml), cuillère.
- Appareil photo.

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes

- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

LE PRIX COMPREND

- Le transport des bagages (sur les étapes accessibles en véhicule)
- L'encadrement par un guide diplômé
- Le prêt du matériel : skis, bâtons et matériel de sécurité,
- L'hébergement en pension complète
- Les frais d'inscriptions et de dossier
- Les taxes de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les assurances
- Le badge d'accès aux pistes (possible sur certaines portions)
- Vos dépenses personnelles et vos boissons.