

## Bienvenue à La Vie Sauvage !

Depuis bientôt 50 ans, on vous emmène sur les plus beaux sentiers de France et d'Europe. Randos à pied, à ski ou en raquettes : on conçoit nous-mêmes tous nos itinéraires, pour vous faire vivre de vraies aventures, loin des foules.

Petite équipe, grandes envies de nature, et une passion du terrain qu'on adore partager. Avec nous, partez l'esprit léger... et les chaussures bien lacées !



40 ans d'expertise & savoir faire



Agence locale à taille humaine



Plus de 350 voyages en Europe



Pas de frais de dossier



Engagé pour l'environnement



Voyages authentiques

---

## Splendeurs des Écrins

Niché au cœur de l'un des plus majestueux parcs nationaux de France, le massif des Écrins domine la vallée de la Durance et dévoile une incroyable diversité de randonnées, idéales pour tous les amoureux de nature et de grands espaces. Depuis notre hébergement confortable, partez chaque jour à la découverte de paysages grandioses.

Le Pays des Écrins regorge de trésors à explorer : le mythique Glacier Blanc, le Pré de Madame Carle, le village reculé de Dormillouse, les impressionnantes fortifications de Vauban ou encore les anciennes mines d'argent...

Vous aurez également la possibilité de vivre des expériences riches en sensations fortes, comme le parapente, le rafting ou encore le canyoning.

Une semaine riche en découvertes et en émerveillement vous attend !

# PROGRAMME

## **Jour 1 : Installation dans l'hôtel à Vallouise**

Accueil et installation à votre hôtel à Vallouise, un charmant village de montagne dans le massif des Ecrins. Selon votre horaire d'arrivée, possibilité de profiter de la piscine de l'hôtel.

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

## **Jour 2 : La cabane du Jas Lacroix**

Suivre le torrent de la Selle jusqu'à la cabane de Jas Lacroix, c'est quitter la haute montagne du nord du Parc National des Ecrins pour retrouver les vallées ouvertes au pastoralisme.

**TEMPS DE MARCHÉ** : 3h30

**DISTANCE** : 9 km

**DÉNIVELÉ +** : 350 m

**DÉNIVELÉ -** : 350 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

## **Jour 3 : Le tour des Têtes**

Cette randonnée permet de traverser les forêts de mélèzes et de grimper sur un sommet d'où on découvre la vallée de la Durance et les montagnes qui la bordent, de Montgenèvre à Saint Clément.

**TEMPS DE MARCHÉ** : 4h30

**DISTANCE** : 12 km

**DÉNIVELÉ +** : 670 m

**DÉNIVELÉ -** : 670 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

## **Jour 4 : Le lac de l'Eychauda**

Cette randonnée très accessible offre des paysages de haute montagne. Le lac glaciaire est alimenté par les eaux de fonte du glacier de Seguret Foran et est dominé par le dôme de Monetier (3404 m).

**TEMPS DE MARCHÉ** : 4h30

**DISTANCE** : 12 km

**DÉNIVELÉ +** : 800 m

**DÉNIVELÉ -** : 800 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

## **Jour 5 : Le Pré de Madame Carle et le refuge du Glacier Blanc**

Pourquoi ne pas éprouver la sensation d'être en haute montagne et d'admirer un glacier ? Ceci est possible en empruntant le sentier très bien tracé et sécurisé qui mène au refuge du Glacier Blanc.

**TEMPS DE MARCHÉ** : 4h

**DISTANCE** : 9 km  
**DÉNIVELÉ +** : 700 m  
**DÉNIVELÉ -** : 700 m  
**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en hôtel

### **Jour 6 : Le refuge des Bans**

Randonnée sans difficulté dans une ambiance haute-montagne dans le Parc National des Ecrins. Idéale à faire en famille. Le sentier passe près d'une petite marre dans laquelle vit une espèce rare de grenouilles rousses, capable de subsister l'hiver.

C'est un parcours riche et extrêmement diversifié en flore et faune avec de nombreuses cascades et ruisseaux, idéal pour motiver les enfants.

N'oubliez pas de vous poser le midi au refuge pour déguster les bonnes spécialités.

**TEMPS DE MARCHE** : 4h30

**DISTANCE** : 8 km

**DÉNIVELÉ +** : 480 m

**DÉNIVELÉ -** : 480 m

### **Activités optionnelles :**

Les activités peuvent être réservés le jour de votre choix dans le séjour.

### **Descente en rafting**

Depuis Briançon, **descente en rafting sur la Basse Guisane** (parcours sportif adapté selon le niveau de l'eau). Ici place aux sensations, nul besoin d'être expérimenté mais il est obligatoire de savoir nager. Vous partez pour la demi-journée, avec votre guide et le matériel fournis pour une activité amusante et inoubliable.

Durée de l'activité : 3h

Encadrement : avec guide

En supplément à réserver à l'inscription : **60€** par personne.

### **Canyoning de Tramouillon**

**Activité canyoning dans le canyon de Tramouillon**, un incontournable depuis Champcella. Lors de cette demi-journée, venez découvrir une activité ludique avec plusieurs descentes en rappels, toboggans naturels, et sauts. Tout est réuni pour une expérience unique. Niveau sportif intermédiaire réservé aux adolescents et adultes.

Durée de l'activité : 3h

Encadrement : avec guide

En supplément à réserver à l'inscription : **65€** par personne.

### **Vol biplace en Parapente**



Depuis Puy Aillaud embarquez pour une activité découverte magique : un **vol biplace en parapente**. Après un petit brief sur les conditions météorologiques et sur l'aérologie, le moniteur vous équipe et vous embarque avec lui pour un moment unique. Vous prenez de la hauteur et découvrez les Ecrins vue du ciel.

Durée de l'activité : 2h (durée du vol 15-20 minutes)

Encadrement : avec guide

En supplément à réserver à l'inscription : **110€** par personne.

*Possibilité de moduler le séjour de 3 à 10 jours (proposition sur demande).*

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

À Vallouise pour commencer directement votre randonnée en fonction de l'hébergement disponible au moment de la réservation (en liberté vous n'avez pas de rendez-vous).

Pour réaliser ce circuit en étoile, vous aurez besoin de votre véhicule pour vous rendre au départ de vos itinéraires.

### Moyens d'accès :

#### En voiture :

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

[www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

[www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

Parking gratuit, à proximité des hôtels.

### DISPERSION

Après votre randonnée du dernier jour à Vallouise.

### NIVEAU

Niveau sportif : moyen.

Dénivelé positif moyen : 600m par jour

Durée moyenne des étapes : 5h par jour

Difficultés particulières : randonnées sur bons sentiers de montagne balisés, chemins forestiers et anciens canaux.

Plusieurs options de randonnées, du niveau 1 à 2 chaussures.

Réseau téléphonique : fonctionne de manière aléatoire sur ce tour. WIFI disponible dans les hôtels.

Les numéros de téléphone des hébergements seront précisés sur la feuille de route.

Déplacement avec votre véhicule personnel jusqu'au départ des randonnées.

### HEBERGEMENT

**Hébergement en chambre en hôtel \*\* à Vallouise** : Chambre privative avec salle de bain et WC privatif, draps et serviettes fournis.

L'hôtel est situé au cœur du village de montagne de Vallouise, à 1160 m d'altitude, c'est un endroit agréable pour séjourner. Les 16 chambres sont charmantes et confortables. L'hôtel est doté d'un jardin, d'un restaurant proposant des spécialités du terroir et d'une piscine ouverte l'été. Il y a aussi un parking public gratuit, devant l'hôtel.



### TRANSFERTS INTERNES

Pour les transferts au début des itinéraires de randonnées, vous devez disposer d'un véhicule.

Location possible à la gare SNCF de Briançon.

### PORTAGE DES BAGAGES

Pas de transport de bagages nécessaire sur ce circuit.

### GROUPE



## ENCADREMENT

Pas de guide sur ce voyage, vous ne partez pas en groupe, vous randonnez seul, en couple, en famille ou entre amis.

Avant votre départ nous vous remettons un roadbook, ainsi qu'un jeu de carte IGN. Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

## MATERIELFOURNI

### EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Liste, non exhaustive, à titre d'indication :

#### Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- paire de gants (facultatif)
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram) de préférence imperméables.
- 1 paire de sandales ou chaussures détente pour le soir
- Un maillot de bain et une serviette

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

#### Équipement

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants
- 1 gourde (1.5l de préférence)
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 boussole
- 1 couverture de survie (facultatif)
- 1 couteau de poche (facultatif)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO)

- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl (existent en 4 tailles)
- Boule Quiès (facultatif)
- Papier toilette - crème solaire + stick à lèvres.

#### **Matériel pique-nique**

- Une boîte plastique hermétique
- Un gobelet
- Des couverts

#### **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...)
- Répulsif anti-moustiques.

#### **LE PRIX COMPREND**

- Les documents de randonnée,
- L'hébergement en nuit et petit-déjeuner,
- Les frais d'organisation et d'inscription,
- Les taxes de séjour.

#### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- **Les assurances,**
- **Le transport aller-retour jusqu'au point de départ,**
- **Les transferts,**
- **Les boissons et les dépenses personnelles,**
- **Les dîners,**
- **Les pique-niques.**