La traversée des Ecrins en ski de randonnée nordique

Une traversée qui vous emmènera de la porte du parc national des Écrins, pour rejoindre Névache, en glissant entre forêts et alpages, à saute montagne pour passer de la vallée de Freissinières à la vallée du Fournel, puis celle de la Vallouise, pour finir sur la vallée de la Clarée.
Un raid qui a du caractère, sur le contrefort du massif des Écrins, la neige et le soleil ont ici en général bonne réputation.Vous serez sur un vrai itinérant où vous pourrez vous adonner à fond à la pratique de la randonnée nordique sur un circuit sportif.Vous serez hébergés en gîtes et refuges de caractères, de taille humaine ils vous assureront des soirées mémorables !

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et installation
Accueil à la gare à 18h30 de Montdauphin, distribution du matériel technique, pot d'accueil, présentation de la semaine.

Jour 2 : Freissinières / Bois de Bouchet / Freissinières
Au départ du petit hameau des Faures, cette première journée nous permettra de nous mettre en jambes, boucle en terrain varié dans le bois de Bouchet dominant la vallée de la Durance.

DÉNIVELÉ + : 400 m
DÉNIVELÉ - : 400 m
HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : Freissinières / Gîte du col de la Pousterle
Montée au col d'Anon, 1891 m par les hameaux qui s'étagent au-dessus de Fressinières. Alpages et pistes forestières composent le menu de la 2ème montée. Arrivés au col, nous redescendrons par une piste forestière jusqu'au vallon complètement isolé et inhabité du Fournel. Avant d'entamer la dernière remontée jusqu'au col de la Pousterle, 1763 m.
Les bagages ne pouvant nous suivre, il nous faudra porter nos affaires pour la nuit.

DÉNIVELÉ + : 900 m
DÉNIVELÉ - : 540 m
HÉBERGEMENT : en gîte

Jour 4 : Col de la Pousterle / Bouchier
Descente par le versant nord du col de la Pousterle, par le Grand Bois, le Champ des Ans et sa piste forestière qui nous conduira au village des Vigneaux, à 1060 m. Hameau de Bouchier, 1491 m.

DÉNIVELÉ + : 680 m
DÉNIVELÉ - : 450 m
HÉBERGEMENT : en refuge
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 5 : Bouchier / Puy St André
Col de la Trancoulette, 2293 m, d'abord par la piste forestière puis dans un environnement très « montagne » par le vallon de la Trancoulette. Descente ensuite sur Puy St André.

DÉNIVELÉ + : 800 m
DÉNIVELÉ - : 750 m

HÉBERGEMENT : en gîte
ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 6 : Monêtier-les-Bains / Refuge de Buffère
Court transfert en minibus entre Puy-St-André et Monêtier-les-Bains. Le col de Buffère, 2427 m, point culminant de notre périple.
Nous portons nos affaires pour une nuit.

DÉNIVELÉ + : 980 m
DÉNIVELÉ - : 350 m
HÉBERGEMENT : en refuge

Jour 7 : Refuge Buffère / Névache
Courte descente dans la vallée de la Clarée que nous remonterons vers le refuge du Chardonnet. Descente sur Névache, navette en fin d'après-midi à Briançon ou à Freissinières.

DÉNIVELÉ + : 300 m
DÉNIVELÉ - : 750 m

Important itinéraire
Au cours de la semaine, des petites séances d'initiation et de sensibilisation à la pratique du ski de randonnée nordique en milieu hivernal non sécurisé seront mises en place par votre accompagnateur.

NB : Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif. Pour des raisons évidentes de sécurité, le guide peut à tout moment modifier l'itinéraire ou interrompre le séjour d'un participant n'ayant pas le niveau requis pour sa propre sécurité et celle des autres, ou bien annuler le séjour pour cause de très mauvais temps. Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement sauf dans le dernier cas.
Ce voyage est réalisé avec des partenaires.

Pour connaître les prévisions météorologiques, consultez les différents sites Internet :
- www.meteoconsult.fr
- www.meteo.fr
- www.lachainemeteo.com

Vous pouvez aussi appeler le 0 892 68 02 + le numéro de département ou le 0 892 68 32 50 pour une prévision à 10 jours.

Caractéristiques du circuit :

Altitude globale : entre 1500 m et 2600 m.
Durée moyenne des étapes : 5h30 de ski et 15 km par jour.

Dénivelé positif moyen : 850 m par jour.
Nature du terrain : Terrain vallonné de moyenne montagne, routes et pistes forestières. Évolution quasi permanente sur terrain non damé.
Difficultés particulières : Pratiquer le ski de randonnée nordique régulièrement. Maîtriser une pente moyenne en chasse-neige. Bonne forme générale et bonne humeur. Randonnées de 5 à 6 heures. Dénivelé compris entre 600 et 900 m par jour.

Pas de port de bagage pour l'accès au refuge de la Pousterle et au refuge de Buffère.
Vous retrouverez vos affaires à l'étape suivante.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL
Le J1 à 18h30 par votre guide à la gare de Montdauphin.
Transfert en gîte pour essayage du materiel et présentation du séjour.

DISPERSION
J7 à la gare de Briançon (17h) ou Montdauphin (18h).

NIVEAU
Niveau sportif
Pratiquer le ski de randonnée nordique régulièrement. Maîtriser une pente moyenne en chasse-neige. Bonne forme générale et bonne humeur. Randonnées de 5 à 6 heures. Dénivelé compris entre 600 et 900 m par jour.

HEBERGEMENT
En refuge et gîte d'étape

TRANSFERTS INTERNES
Assurés par nos soins

PORTAGE DES BAGAGES
Tous les jours les bagages suivent, sauf les nuits 3 et 6, prévoir un sac léger pour ces nuits là.

GROUPE
Groupe de 4 à 10 personnes. Séjour confirmé à partir de 4

ENCADREMENT
Moniteur de ski, brevet d'état. En fonction des conditions de la montagne, d'éventuels imprévus, de la forme ou du niveau technique du groupe, le guide se réserve le droit d'ajuster ce programme. Dans tous les cas, l'agrément de la randonnée et la sécurité du groupe restent prioritaires.

MATERIEL FOURNI
Skis, chaussures de randonnée nordique bâtons et matériel de sécurité.

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.
- 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 litre minimum).
- Lampe de poche.
- Couteau pliant type Opinel, boite plastuqe de type Tuperware d'une contenance de 300ml, une 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

L'encadrement,
l'hébergement,
la pension complète (pique-nique le midi) du samedi soir au vendredi midi suivant, sauf le vin dans certains gîtes ou refuges,
les transports durant le séjour,
le matériel de ski et celui de sécurité.

LE PRIX NE COMPREND PAS

L'équipement personnel, voir liste.