

# LE GRAND TOUR DES ÉCRINS



Le GR 54, moins populaire que le GR20 et le tour du Mont Blanc où se pressent les foules de randonneurs, n'a pourtant rien à envier à ses mythiques homologues. Amateurs de gros dénivelés et de panoramas à couper le souffle, de cols haut perchés et de refuges perdus dans la montagne, d'alpages verdoyants et d'ambiances minérales, ce circuit est pour vous !!

- ▶ Randonnée en itinérance de niveau sportif
- ▶ 11 jours - 10 nuits - 10 journées de marche
- ▶ 6 à 7h de marche par jour, dénivelés positifs quotidiens de 1000 à 1600m
- ▶ Terrain : bons sentiers, ponctuellement très rocailloux
- ▶ Portage : affaires pour les 10 jours
- ▶ Hébergement : gîtes et refuges (dortoirs)
- ▶ Transferts : avec mon minibus ou en taxi local
- ▶ Nombre de participants : 5 à 10 personnes

Le tour de l'Oisans (c'est son nom) côtoie les hauts sommets du Parc National des Ecrins à la faune et la flore remarquables. On ne se refait pas, je l'ai agrémenté de plusieurs variantes hors sentiers battus...

En option à la fin de notre itinérance, deux jours d'alpinisme pour s'immerger dans la haute montagne et tutoyer les sommets dont on aura fait le tour!

**30 juillet - 9 août 2022**

**1350 €** (sans l'option alpinisme)

**Niveau soutenu à sportif**

**Séjour encadré par  
Coralie Goussot 06 74 50 26 62**

**Option alpinisme: 9-11 août - Programme en page 6**

**Tarif : de 440 à 560€ selon le nombre de participants - Niveau technique : initiation**

# PROGRAMME

## Jour 1 : samedi 30 : accueil à l'Argentière-la-Bessée - Vallouise

Accueil à 17h30 à l'Argentière et trajet avec mon minibus (20 mn) jusqu'à Vallouise. Nuit en gîte.

## Jour 2 : dimanche 31 : Vallouise - Chambran - le Monetier

Court transfert au vallon de Chambran, montée au col des Grangettes (2684m) avec vue magnifique sur le lac de l'Eychauda et un passage aérien et technique à la descente.

+950m, -1200m, 5h. Nuit en gîte.

## Jour 3 : lundi 1<sup>er</sup> août : le Monetier - les Terrasses

Une journée en terrain facile mais longue. Montée douce en forêt puis dans les alpages, franchissement du col d'Arsine (2342m) au pied de la montagne des Agneaux, incursion possible au lac d'Arsine sous les glaciers, descente facile vers La Grave puis courte remontée vers le hameau des Terrasses.

+1350m, -1050m, 7h. Nuit en gîte.

## Jour 4 : mardi 2 : les Terrasses - Mizoën

Montée vers les alpages du plateau d'Emparis, spectaculaire belvédère sur le massif de la Meije. On en prend plein les yeux!! Traversée en balcon du plateau jusque Mizoën.

+900m, -1450m, 6h. Nuit en gîte.

## Jour 5 : mercredi 3 : Mizoën - la Danchère - la Muzelle

Transfert matinal à la Danchère d'où nous attaquons la longue grimpe pour le magnifique lac du Lauvitel. Ascension du col du Vallon (2531m) et redescente sur le refuge de la Muzelle et son très joli lac.

+1550m, -450m, 6h. Nuit en refuge.

## Jour 6 : jeudi 4 : la Muzelle - le Désert-en-Valjouffrey

Journée costaud aujourd'hui avec le col de la Muzelle (2613m), un des grands moments du tour, puis le joli col de Côte Belle (2290m), qui nous permet de passer dans le Valjouffrey.

+1300m, -2100m (en deux fois), 7h30. Nuit en gîte.

## Jour 7 : vendredi 5 : le Désert-en-Valjouffrey - les Souffles

Au programme du jour, le raide col de la Vaurze (2500m) et ses schistes glissants, puis la traversée sur le refuge des Souffles. Nous sommes dans le Valgaudemar, une des vallées emblématiques du massif.

+1300m, -600 m, 6h. Nuit en refuge.

## Jour 8 : samedi 6 : les Souffles - la Chapelle-en-Valgaudemar - le Clot

Une belle variante par le beau lac Lautier et si le temps le permet, le grandiose pas de l'Olan (2683m). Une pause au refuge de l'Olan avant d'attaquer une longue descente ! Court transfert vers le bout de la vallée.

+850m, -1750 m, 6h. Nuit en refuge.

## Jour 9 : dimanche 7 : le Clot - Vallonpierre

Selon l'option choisie, itinéraire en balcon au pied du mythique Sirac ou bien hors sentier complètement sauvage pour rejoindre le refuge de Vallonpierre, situé dans un cadre idyllique.

+1150m, -300m ou +1300m, -400 m, 6h. Nuit en refuge.

## Jour 10 : lundi 8 : Vallonpierre - Pré de la Chaumette

Enchaînement de trois cols, Vallonpierre (2607m) - et ascension optionnelle du pic de Vallonpierre (2741m) - Gouiran (2591m) et la Vallette (2671m), avant de descendre sur le Pré de la Chaumette.

+700m, -1200 m, 5h. Nuit en refuge.

## Jour 11 : mardi 9 : Pré de la Chaumette - Vallouise

Une dernière grosse étape avec le franchissement du pas de la Cavale (2735m) et le col de l'Aup Martin (2761m) puis une longue descente sur Vallouise (court transfert) pour y fêter la fin de notre périple!! Transfert retour à l'Argentière pour ceux qui s'arrêtent là, pour les autres voir « Option alpinisme » en page 6. +950m, -1150 m, 6h.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

### Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour du dîner du J1 au pique-nique du J11
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat
- Les transferts prévus au programme

### Le prix ne comprend pas :

- Les boissons et complément d'en-cas
- Les transferts entre chez vous et l'Argentière
- Les jetons de douche en refuge
- Les frais de dossier d'AEM Voyages (15€)
- L'assurance annulation (virement conseillée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « Le prix comprend »

## DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le samedi 30 juillet à 17h30 à l'Argentière-la-Bessée devant la gare SNCF
- ▶ Fin le jeudi 11 août vers 16h au même endroit

### Pour se rendre à l'Argentière :

- En train : trains réguliers (allant vers Briançon), depuis Marseille, Valence, Grenoble. Train de nuit depuis Paris. Attention, avant de prendre des billets non remboursables, assurez-vous que le circuit est bien confirmé.
- En voiture : de Grenoble par le Lautaret et Briançon, de Gap par la N93. Vous pouvez me suivre jusqu'à Vallouise et vous garer sur le

parking sur place. Covoiturage possible et conseillé avec les autres participants.

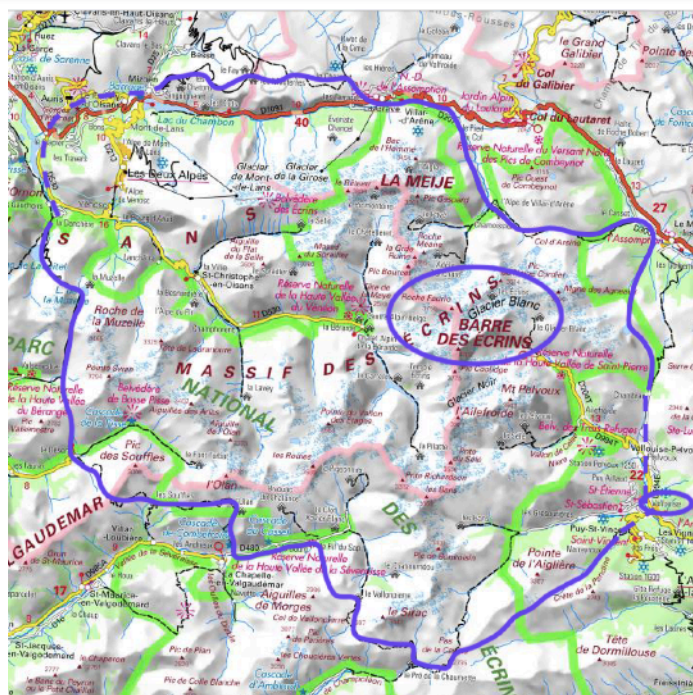
## HÉBERGEMENT - RESTAURATION

- Gîte et refuges : dortoirs, sanitaires communs, douches chaudes (en règle générale) avec jetons en refuge (non inclus).
- Duvet (plutôt que drap-sac) et sandales : à prendre ou pas selon les normes Covid en vigueur cet été, me consulter le moment venu.

## LOGISTIQUE

- Vous pourrez laisser des affaires à Vallouise au gîte ou dans mon véhicule.

**IMPORTANT** : les baignades se font sous votre propre responsabilité.



## ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter : vos affaires pour la semaine + l'eau et le pique-nique du jour + les en-cas pour plusieurs jours = **pas plus de 8-10 kg tout compris!**

Faites le plus léger possible, mais attention, il peut faire très chaud, mais il peut aussi faire très froid. Ne négligez pas vêtements chauds et équipement de pluie.

### Pour la journée :

- ▶ Un sac à dos de 45 litres, avec un sursac protecteur imperméable
- ▶ De bonnes chaussures de rando : bon maintien de la cheville, bonne adhérence de la semelle, étanches, ni trop usées, ni trop neuves !
- ▶ 2 T-shirts ou 3 max ! (1 sur vous, 1 de rechange et/ou 1 pour le soir)
- ▶ 1 short ou pantacourt (ou 2 max)
- ▶ 2 ou 3 paires de chaussettes et jeux de sous-vêtements, pas plus !!!
- ▶ 1 micro polaire ou équivalent
- ▶ 1 doudoune légère (à défaut 1 polaire chaude et légère), obligatoire
- ▶ 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac et 1 surpantalon léger et imperméable (cape de pluie peu adaptée)
- ▶ Bonnet et gants : obligatoires, à portée de main dans le sac.
- ▶ Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3, crème solaire
- ▶ Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 2 litres d'eau
- ▶ 1 couteau de poche + 1 cuillère
- ▶ Bâtons plus que vivement recommandés voire obligatoires
- ▶ 2 ou 3 grands sacs plastiques ou, mieux, sacs étanches pour emballer vos affaires + pour mettre la nourriture + qq petits pour servir de poubelle : obligatoire
- ▶ Si vous en avez un, un micro sac à dos pliable (un exemple ici) pour les sommets en route
- ▶ Couverture de survie

### Pour les soirées et nuits :

- ▶ Selon les normes Covid en vigueur sur le moment : sac de couchage léger ou sac à viande obligatoire, me consulter
- ▶ Lampe frontale avec piles neuves ou récemment changées (départs matinaux)
- ▶ Boules Quiès
- ▶ Une tenue chaude pour le soir : haut à manches longues type Mérinos, et chaussettes chaudes + collant type Mérinos ou pantalon léger : il est obligatoire d'avoir de quoi se couvrir les jambes au cas où

- ▶ Sandales type Crocs (selon les normes Covid il y en aura ou pas dans les refuges)
- ▶ Affaires de toilette réduites à leur plus simple expression: mini-brosse à dents, mini-dentifrice, mini-savon-shampoing écologique, et contenant léger type sac congélation.
- ▶ Mini-serviette légère et qui sèche vite
- ▶ Papier toilette et briquet
- ▶ Savon pour la lessive + pinces et fil à linge

### Pharmacie :

- ▶ Kit sanitaire Covid obligatoire comprenant :
  - Un masque par jour au moins
  - Un flacon de gel hydroalcoolique
  - Un petit sac poubelle par jour au moins
  - Du savon de Marseille
- ▶ Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, pansements double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire).
- ▶ Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- ▶ N'oubliez pas non plus de me signaler à l'avance une éventuelle allergie alimentaire ou régime particulier.

### Et aussi :

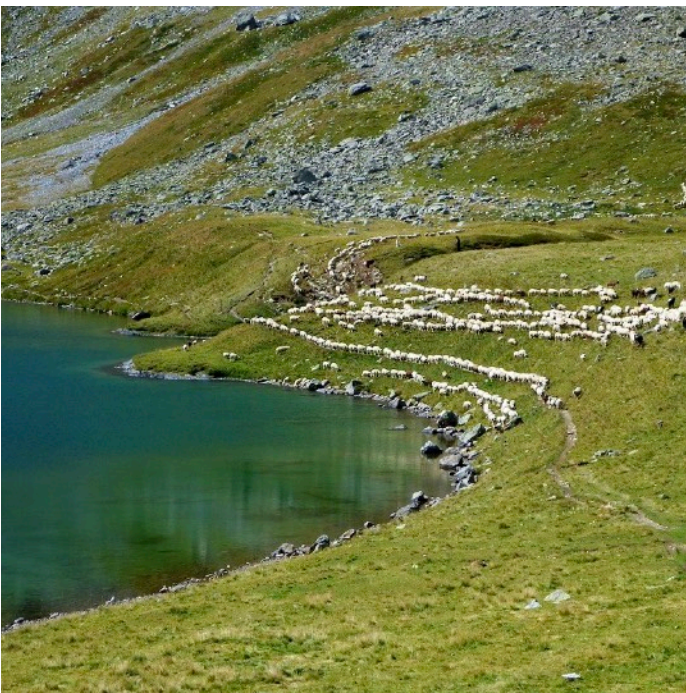
- ▶ Argent liquide pour les boissons, pas de distributeurs en route et les hébergements ne prennent pas la carte bleue
- ▶ Possibilité de charger des appareils limitée en refuge et souvent payante, et couverture réseau limitée sur le parcours.

## FORMALITÉS ET ASSURANCES

- ▶ Carte d'identité en cours de validité. Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s), le tout dans une pochette étanche avec votre argent
- ▶ Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- ▶ Infos Covid : à réactualiser le moment venu
- ▶ L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en avez pas, AEM Voyages propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance-rapatriement, l'assurance annulation - interruption du séjour et bagages - effets personnels.

## CARTES

- La plus globale est celle des éditions Didier Richard au 1:60 000 "Ecrins"
- Au 1:25000 : IGN Top 25 3436 ET, 3336 ET, 3437 ET, 3437 OT, 3335 ET, 3435 ET



# OPTION ALPINISME

**Jour 1 : mardi 9 août : Vallouise**

Soirée et nuit au gîte l'Aiglière à Vallouise.

**Jour 2 : mercredi 10 : Vallouise - refuge des Ecrins**

Après un passage au magasin de location et un court transfert, rendez-vous vers 10h avec nos guide(s) pour monter ensemble au refuge des Ecrins, avec en chemin une formation au maniement du matériel. +1300m, 5h. Nuit au refuge.

**Jour 3 : jeudi 11 : refuge - sommet - Vallouise**

Lever très tôt pour l'ascension du sommet. Dans la descente, déjeuner au refuge du Glacier Blanc. Retour sur Vallouise en milieu d'après-midi et transfert retour à la gare de l'Argentière vers 16h. +600m, -1900 m, 6h30.

- ▶ Début le mardi 9 août à 17h à Vallouise au gîte l'Aiglière
- ▶ Fin le jeudi 11 août vers 16h devant la gare de l'Argentière-la-Bessée

- ▶ 3 jours - 2 nuits - 2 journées de marche
- ▶ Terrain glaciaire (éventuellement rocheux)
- ▶ Portage : affaires et matériel pour les 2 jours
- ▶ Hébergement : refuge
- ▶ Taille du groupe : 2 à 7 personnes

## TARIF

Le tarif est fonction du nombre de personnes, étant donné qu'il y a un nombre max de personnes par guide. Tarif par personne :

Pour 2 : 560€	Pour 5 : 550€
Pour 3 : 550€	Pour 6 : 500€
Pour 4 : 450€	Pour 7 : 440€

Au moment de votre réservation, préciser si vous souhaitez ou pas l'option alpinisme, mais le prix sera déterminé 30 jours avant le départ en fonction du nombre de participants à l'option.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Vêtements obligatoires: pantalon, haut manches longues, doudoune, veste gore-tex, bonnet, gants chauds, lunettes protection 3-4 minimum
- Chaussures à tige haute (vos chaussures d'alpinisme si vous en avez, vos chaussures de randonnée si elles sont montantes), baudrier, crampons, piolet, casque + vos bâtons. À louer au besoin (à vos frais) à Vallouise. Merci de me prévenir à l'avance de ce dont vous avez besoin pour que je le réserve pour vous.

### Le prix comprend :

- L'hébergement restauration du dîner du J1 au déjeuner du J3
- L'encadrement par un(e) ou plusieurs guide(s) de haute montagne diplômé(s) d'Etat
- Les transferts prévus au programme

### Le prix ne comprend pas :

- Les boissons et complément d'en-cas
- La location éventuelle du matériel d'alpinisme
- L'assurance annulation - assistance rapatriement
- Tout ce qui n'est pas dans « Le prix comprend »

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.



Crédit photo Thierry Maillot

## QUEL SOMMET ?

La manie des chiffres régnant actuellement braque les feux de la rampe sur le Dôme des Ecrins et ses 4015 mètres. Or l'ascension de ce sommet (qui n'en est pas un à proprement parler mais plutôt l'antécime de la Barre des Ecrins, qui est, elle, le vrai sommet du massif et est nettement moins abordable), est sujette d'année en année à de plus en plus de chutes de séracs, contraignant parfois en plein été les bureaux des guides locaux à ne plus proposer la course, jugée trop dangereuse. Le sommet voisin de Roche Faurio (3730m), certes moins haut, est, lui, plus panoramique, plus ludique et surtout plus sûr. Ce sera la décision du ou de la guide mais ne vous attendez pas à faire le Dôme coûte que coûte, vous aurez bien compris que ce n'est pas notre philosophie!

# INFO COVID 19

Pour vous protéger et protéger les autres... quelques règles et infos à lire **impérativement** avant le départ

## À ne pas oublier avant la randonnée

- Votre kit sanitaire **obligatoire** (1 masque par jour, 1 flacon de gel hydroalcoolique, 1 petit sac poubelle par jour, savon de Marseille)
- Le matériel spécifique requis par les refuges (duvet, sandales notamment)
- Veillez à bien à venir avec tout le matériel personnel nécessaire et notamment : bouteille d'eau, gobelet, couverts, boîte pique-niques
- Pensez à marquer votre matériel, notamment bâtons et chaussures, par exemple avec du scotch de couleur, de façon à ce qu'il soit clairement identifiable.
- Chacun est responsable de son matériel. Il ne pourra rien vous être prêté.

## Pendant la randonnée

En fonction du terrain et dans la mesure du possible, je mettrai tout en oeuvre pour assurer le respect des dernières consignes de distanciation en vigueur.

## Risque Covid

- Avant la rando, vous vous engagez, si vous présentez des symptômes du virus, ou avez été en contact avec une personne présentant les symptômes, à renoncer à votre voyage
- Couverture du risque Covid 19 pendant la rando : vous référer à votre contrat d'assurance

## Hébergement

Les hébergements sélectionnés nous ont garanti la mise en place et le respect d'un protocole sanitaire pour l'accueil de leurs clients. Chaque hébergeur fait tout son possible pour garantir la sécurité sanitaire de son établissement, même si cela reste des hébergements collectifs, avec tout ce que cela implique.

## Transferts en véhicule

Le masque est obligatoire dans mon minibus, dans les taxis et dans le véhicule d'autres participants, si d'aventure vous covoiturez.

**GESTES SÛRS  
ET BONNE DISTANCE  
POUR VOUS PROTÉGER  
ET PROTÉGER LES AUTRES...**

**ENSEMBLE  
RESPECTONS  
AU QUOTIDIEN**

**5 GESTES  
BARRIÈRES**



**1**

**SE LAVER** les mains fréquemment et correctement avec de l'eau et du savon ou un gel hydroalcoolique



**2**

**TOUSSER** ou **ÉTERNUER** dans son coude ou dans un mouchoir à usage unique



**3**

**JETER** son mouchoir à usage unique, ses gants et son masque dans une poubelle



**4**

**RESPECTER** la distance physique préconisée, les équipements et les précautions nécessaires à la pratique des activités



**5**

**SALUER** sans se serrer la main ni s'embrasser