

Séjour rando

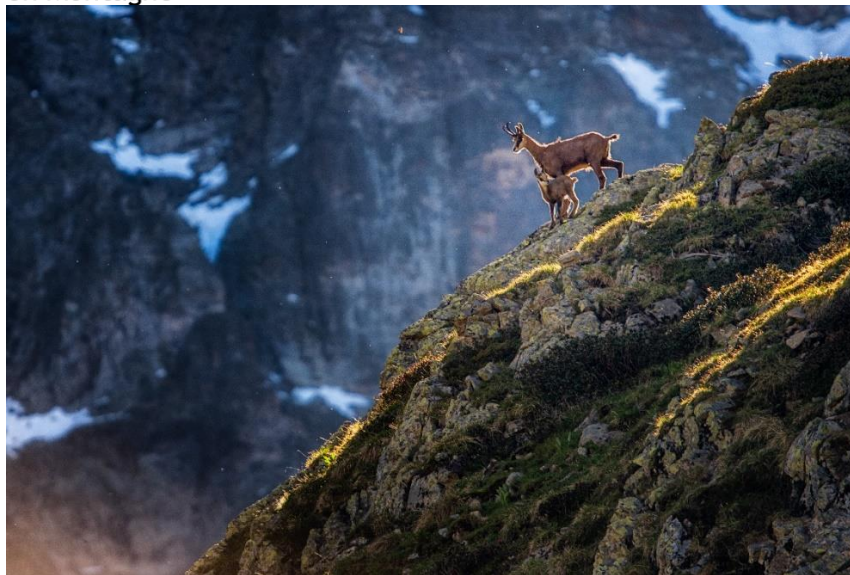
Du 22 au 26 juillet 2023

« Les Alpes Himalayennes »

L'Himalaya au cœur des Alpes, c'est ainsi que cette vallée secrète du Valgaudemar est connue des alpinistes qui rêvent de venir gravir ses sommets. Plus de 3000m de dénivelé séparent le point le plus bas, du point le plus haut de la vallée, ce qui en fait l'un des plus importants dénivelés de toutes les vallées alpines.

Malgré la rudesse de ce territoire au relief bien marqué, dont les hauts sommets sont réservés aux seuls alpinistes, le *Valgau* recèle des pépites pour le randonneur curieux et en forme.

Ce séjour réserve aux amoureux du *Wilderness* des paysages à couper le souffle, cascades, lacs, chemins d'altitude, flore en pleine explosion et faune préservée, mais aussi des étapes authentiques. L'hôtel du Mont Olan comme le refuge du Gioberney proposent les incontournables de la tradition culinaire de cette vallée de haute montagne.



A qui s'adresse ce séjour ?

Vous avez envie de découvrir de grands espaces sauvages loin des itinéraires connus du GR 54 du Tour de l'Oisans. Ce séjour s'adresse à des randonneurs sportifs. Pour profiter des itinéraires prévus, il ne faudra pas avoir peur de faire des dénivelés approchant les 1200m. Nous marcherons sur des sentiers alpins, des sections de hors sentiers ou des éboulis, pour découvrir des paysages époustouflants. Nos randonnées se feront en étoile au départ de nos camps de base, avec des sacs « légers ». Il sera important d'apprendre à se reposer pour économiser notre énergie.

Ce séjour est orienté vers la randonnée, mais l'appareil photo ne sera jamais loin. Vous reviendrez, c'est certain, avec de beaux souvenirs à partager.

Si vous aimez vous dépasser dans une nature restée sauvage, alors ce séjour est fait pour vous !

Les atouts du séjour :

- La période idéale où la flore est encore présente dans les alpages.
- Observations de la faune dans son habitat de haute montagne.
- Des randonnées en étoile au départ de nos camps de base, avec des sacs « légers ».
- Sortir de notre monde moderne hyper connecté à la technologie, pour nous connecter à la nature.
- Une approche en douceur du milieu montagnard grâce à mes compétences d'Accompagnateur en Montagne.
- Des hébergements en hôtel ou refuge confortables et accueillants, au cœur des montagnes.
- Une cuisine de tradition à base de produits locaux.
- Un authentique refuge de haute montagne accueillera notre pause repas du 4^{ème} jour.

Lieu : Au cœur du Massif des Ecrins, le Valgaudemar est le joyau du Parc National des Écrins.

Durée : 5 journées.

Niveau : Bon marcheur – Les temps de marche et les dénivelés seront à prendre au sérieux, une bonne condition physique sera indispensable. Mais nul besoin d'être alpiniste, ni de faire du trail. Tout est réalisable avec un peu d'entraînement.

Nombre de participants : 6 à 8 personnes, pour la richesse des contacts. Départ assuré à partir de 4 personnes.

Hébergements et nourriture :

- Les 10 dans un magnifique hôtel de montagne confortable et accueillant « *Un petit hôtel de montagne au grand cœur* » : hébergement en pension complète et en chambre double.
- Les 11, 12 et 13, dans un refuge chaleureux à l'allure d'hôtel : hébergement en pension complète.
- Le lundi midi un repas montagnard vous sera servi dans un véritable refuge de montagne.

Encadrement et sécurité

Par Nicolas Fragiacom, Accompagnateur en Montagne diplômé d'état et photographe.

Tel : +(0)6 83 79 65 50

N° Séjour : AEMV230056
(à rappeler à chaque correspondance)

CADRE RESERVE A AEMV



Le déroulement du séjour :

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne 256 rue de la République 73000 CHAMBERY

04.79.70.20.42 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 garantie financière Groupama contrat 4000716094/0

IMO 73180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Accueil des participants autour d'un café de bienvenue et présentation du programme. Ensuite, nous partirons pour une randonnée de mise en route en direction de Navette, un village oublié. L'écume des eaux bouillonnantes des « Oules du Diable » rafraichira notre pause pique-nique.

Compris, pique-nique, diner et nuit à l'hôtel.

D+ / - 400m. 4h de marche

2^{ème} jour – dimanche 23 : le départ de cette randonnée se fait dans une belle forêt de montagne. 500m plus haut les derniers arbres laissent la place aux alpages et l'impression d'arriver en Himalaya est déjà là. Encore quelques mètres de montée avant de découvrir notre sentier qui se faufile sur la crête aérienne. C'est à partir de là que le Valgaudemar montrera toute sa puissance.

Compris, petit déjeuner, pique-nique, diner et nuit à l'hôtel.

D+ / - 1200m. 6h de marche

3^{ème} jour – lundi 24 : Le réveil de ce matin face à la célèbre cascade du Voile de la Mariée nous fera découvrir un autre décor, celui qui a donné la réputation au Valgaudemar d'être la « plus himalayenne des vallées alpine ». Ici tous les sommets qui nous entourent dépassent facilement les 3000m et sont toujours recouverts de glaciers. Notre rando nous immergera dans ce temple de hautes montagnes. La pause méritée du repas se fera autour d'un repas montagnard préparé par Olivier, le gardien du refuge du Pigeonnier. Pour redescendre nous suivrons les discrets petits cairns qu'Olivier a patiemment reconstruits pour nous permettre de marcher sur les traces des bergers d'une époque disparue.

Compris, petit déjeuner, repas montagnard en refuge, diner et nuit à l'hôtel.

D+ / - 1200m. 6h30 de marche

4^{ème} jour – mardi 25 : Encore une journée où l'on ne devrait pas rencontrer beaucoup de monde. Notre sentier se fauilera entre torrents, cascades, cabanes de bergers, alpages, au pied de l'impressionnante face nord de l'Aiguille de Morges. Ce n'est qu'après avoir passé le col des Chevrettes et l'accueillant refuge de Vallonpierre avec son petit lac, que nous retrouverons le beau chemin du refuge du Gioberney.

Compris, petit déjeuner, pique-nique, diner et nuit à l'hôtel.

D+ / - 1400m. 8h de marche

5^{ème} jour – mercredi 26 : Pour cette dernière journée de randonnée, le programme sera plus léger. Après le petit déjeuner et un cours transfert, c'est plus bas dans la vallée que nous cheminerons sur les vieux sentiers des cabanes perchées des 1ers bergers de cette magnifique vallée. Encore un véritable voyage dans le passé de la transhumance et des hameaux d'estive.

Compris, petit déjeuner, pique-nique.

D+ / - 1000m. 5h de marche

Fin du séjour vers 17h

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Si vous marchez régulièrement toutes les randonnées de ce programme sont à votre portée. Je saurai donner le rythme qui vous permettra de profiter pleinement de cette semaine de découverte et de vacances.

N° Séjour : AEMV230056
(à rappeler à chaque correspondance)

CADRE RESERVE A AEMV

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.



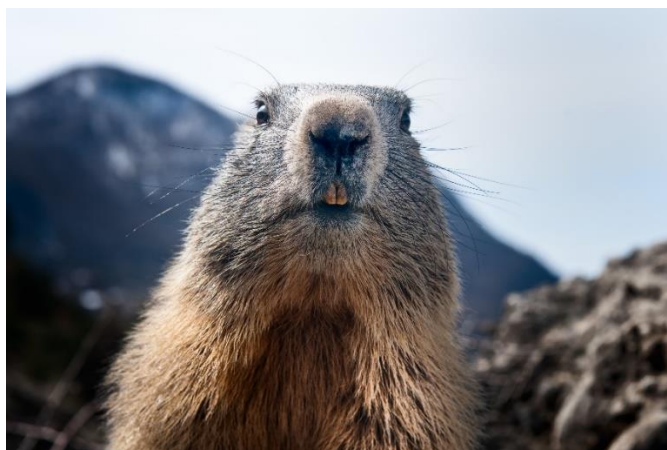
Les randonnées en étoile permettent de laisser votre valise à l'hôtel, vous ne porterez que le pique-nique et les affaires indispensables pour une journée de randonnée en montagne.

- Bonnes chaussures de rando : bon maintien de la cheville, bonne adhérence de la semelle, étanches, ni trop usées, ni trop neuves !
- Sac à dos de 30l minimum,
- micro polaire ou équivalent,
- doudoune chaude et légère,
- veste type Gore-tex,
- casquette ou chapeau,
- gourde ou Camelbak (de quoi avoir 2 litres),
- gobelet, gants et bonnet indispensable,
- lunettes de soleil (indice3),
- crème solaire,
- 1 paire de bâtons (indispensable),
- couteau de poche.
- Kit sanitaire : masque, gel hydroalcoolique, petit sac poubelle, savon de Marseille.
- Appareil photo, jumelles.

Formalités :

- Carte d'identité en cours de validité + argent, chèque et/ou CB, carte vitale.
- RC : chaque participant doit être couvert en responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- Avoir une assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. **AEM VOYAGES** vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.
- Infos Covid : à réactualiser le moment venu

Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipé.



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne 256 rue de la République 73000 CHAMBERY

04.79.70.20.42 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 garantie financière Groupama contrat 4000716094/0

IMO 73180011 - SIRET 837 504 711 000 16

<p>Dates Du 22 au 26 juillet 2023</p>	<p>Les Tarifs Formule 5 jours / 4 nuits 680.00€</p>
---	--

Le prix comprend

- L'hébergement en pension complète en hôtel, du pique-nique du jour 1 au pique-nique du jour 6.
- Le repas « montagnard » en refuge.
- Le programme randonnée et l'encadrement par un accompagnateur diplômé d'état.
- Les transferts pendant le séjour en véhicule privé.
- L'animation et la formation photographique

Le prix ne comprend pas

- Les frais de dossier : 15€
- Les boissons et autres collations payantes.
- Les pourboires et autres dépenses d'ordre personnel.
- Les trajets aller/retour pour rejoindre le lieu du séjour.
- Les assurances assistance/rapatriement (obligatoire) et annulation (optionnelle).
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

Information COVID-19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>



Rendez-vous

Accueil à l'hôtel Le Mont Olan à la Chapelle en Valgaudemar à 9h30 - le samedi 11 juillet 2023

En voiture

- **A 200km de Marseille.** Par la A51, en provenance de Marseille, sortie « La Saulce », direction Gap, puis Col Bayard.
- **A 680km de Paris et 100Km de Grenoble.** Par la A480 en provenance de Paris/Lyon, prendre la sortie « Gap, Briançon, Vizille » puis la N85 direction Gap.

En avion

- **L'aéroport Marseille Provence** est situé à 230 km. Temps de trajet 2h30.
- **L'aéroport de Lyon Saint-Exupéry** est situé à 186 km. Temps de trajet 2h30.

En train

- **La gare de Grenoble** est située à 99 km.
Depuis la gare, liaison possible en bus jusqu'à St Firmin.
- **La gare de Gap** est située à 56 km.
Depuis la gare, liaison possible en bus jusqu'à St Firmin.

