

Séjour en raquette itinérant – De la Vallée de la Clarée au plateau d’Emparis

Itinérance sauvage en raquette en pulka/teepee et refuge

Séjour de 7 Jours / 6 Nuits

Peu de lieux dans les Alpes nous permettent d’aller chercher de l’altitude et les panoramas qui vont avec en raquette. Le plateau d’Emparis, perché entre 2100 et 2500m d’altitude , les Cerces et ses cols relativement accessibles, en font partie.

En deux temps, ce séjour permet tout d’abord d’aller tutoyer les sommets des Cerces selon les conditions nivologique mais aussi de garder l’esprit montagnard en étant attentif à l’observation de la faune, la découverte de la flore. Dans un second temps, enchaîner deux bivouacs sur le plateau d’Emparis, c’est aller chercher une ambiance Grand Nord, l’immensité blanche, face aux plus hauts sommets.



AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne – 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY
04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1
IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

Programme du séjour :

Jour 1 : Arrivée au cœur des Cerces

Pré-accueil à 9h30h à la gare de Grenoble.

Départ vers les Cerces en véhicule personnel

Rendez-vous aux alentours de 13h30 à Névache, petite randonnée en raquette dans la vallée de la Clarée. Exercices DVA pour se remettre dans le bain ou apprendre à manipuler ces appareils. Montage du camp pour un premier bivouac.

Temps de marche 2/3h environ

Nuit en tepee

Repas inclus : Dîner

Jour 2 : Remontée de la Vallée de la Clarée

Après un petit déjeuner et démontage du camp, en avant pour pénétrer au cœur du massif, direction le refuge des Drayères. Comme chaque jour en fonction des conditions nivologiques, de la météo et de la forme du groupe, de nombreuses options seront possible et feront varier la distance et dénivelé de la journée.

450 à 850 m de dénivelé positif – 10 à 15 km environ – temps de marche effective variable mais arrivée max 17h30 au refuge

Nuit au refuge des Drayères

Repas inclus : Petit déjeuner - Pique-nique – Dîner au refuge.

Jour 3 : Randonnée depuis les Drayères

Du refuge nous irons explorer les environs. C'est le jour où nous allons croiser les doigts pour une belle météo ! De nombreuses possibilités s'offrent à nous comme les lacs de La Madeleine et le col des Muandes, voir la Roche du Chardonnet si les conditions sont parfaites. Ou la cabane de l'Ours et possiblement le Col de la Madeleine.

Dans cet univers de neige et de roche, nous guetterons la présence de bouquetin.

500 à 1200 m de dénivelé positif - 10 km environ – Temps de marche très variable selon les options possibles

Nuit au refuge des Drayères

Repas inclus : Petit déjeuner au refuge - Pique-nique – Dîner au refuge.

Jour 4 : Suite de l'exploration autour du refuge, redescente de la Vallée de la Clarée

Le matin, nous pourrions aller explorer le secteur Ouest du refuge et peut-être aller jusqu'au col des Rochilles. (Beaucoup de conditionnel ? Plus nous évoluons dans un environnement au caractère montagnard, plus nous devons adapter nos choix aux conditions). Après avoir récupérer notre matériel de bivouac au refuge, la longue descente de la Clarée fera de cette journée une belle bambée ! Là encore des options s'offrent à nous comme une montée au refuge du Chardonneret.

Entre 300 et 700m de dénivelé positif entre 400 et 1100m de dénivelé négatif - 16 km - 7 heures de marche effective

Nuit en tepee. Le secteur de Fontcouverte et sa superbe cascade ferait un lieu idéal.

Repas inclus : Petit déjeuner au refuge - Pique-nique – Dîner

Jour 5 : Des Cerces à l'Oisans

Après avoir levé le camp et fini de randonner dans la Clarée, nous regagnerons nos véhicules. Petit ravitaillement, pique-nique, et nous prendrons la route pour le Chazelet, prochain point de départ. Du Chazelet nous remonterons le long des pistes de la station pour gagner enfin le plateau d'Emparis. Pour ce premier jour il sera déjà temps d'installer notre camp pour la nuit, probablement proche de Galan ou Pré Véyraud. Une fois l'installation faite rien ne nous empêche de profiter des lieux pour une balade au coucher du soleil ou en nocturne !

400 m de dénivelé positif toujours variable selon option - 5 km ou plus – 5 de temps de marche effectif

Nuit en bivouac tepee

Repas inclus : Petit déjeuner - Pique-nique – Dîner

Jour 6 : Escapade sur le plateau d'Emparis

Une grande journée nous attend sur le plateau où je vous emmènerai découvrir les plus beaux panoramas sur la Meije (la Reine Meije comme on dit ici) : lac Lérié et lac Noir et pourquoi pas le Gros Têt si les conditions sont excellentes.

800 m de dénivelé positif selon options – 10 km – 7h de marche effective

Nuit en tepee, secteur chalet Josserand
Repas inclus : Petit déjeuner - Pique-nique – Dîner

Jour 7 : Encore un peu, faire sa trace

Dernier paquetage des sacs, nous continuerons d'explorer le plateau vers le sud puis passerons le col du Souchet. En route vers le Chazelet nous pourrons faire un détour par Serre Bernard selon les conditions. Nous descendrons enfin prudemment à côté des pistes du Chazelet pour regagner nos véhicules.

Séparation à 13h30 au Chazelet pour être dans les temps pour le groupe à Grenoble pour le train.

400m de dénivelé positif 800 m de dénivelé négatif – 5km – 3/4h de marche effective

Repas inclus : Petit déjeuner

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

Accueil :

Le Jour 1, pré-accueil à 9h30 à la gare de Grenoble.
Rendez-vous à 13h30 à Névache

Dispersion :

Le Jour 7, fin du séjour à 13h30 au Chazelet.

Encadrement du séjour :

Pierre-Louis Ambrosino, accompagnateur en montagne
N° 06 28 68 42 35
Mail : pl.ambrosino@gmail.com

Nombre de participants :

Nombre de participants minimum : 3 personnes
Nombre de participants maximum : 5 personnes

Niveau de difficulté :

Moyen +, être en bonne condition physique.

Cotation Effort 4 Technicité 2 Risque 3 (cf. Guide cotation FFRANDO). Les dénivelés sont modérés mais la difficulté réside dans la distance sur certaines étapes.

Aptitudes des participants requises pour ce séjour : avoir une première expérience de trek, randonnée ou course à pieds au moins 1 fois par semaine.

Hébergement / Restauration :

Plusieurs types d'hébergement sur le séjour :

2 nuits au refuge des Drayères et 4 nuits en tepee (Tepee Hellsport 6/8 personnes transporté en pulka)

Les repas hors refuge sont en autonomie, nous emportons dans nos sacs tout le nécessaire (vivre + matériel de cuisine type bivouac). Les repas seront confectionnés par l'ensemble du groupe, selon une liste des menus prévue en amont.

Transferts internes :

Non pris en charge par l'accompagnateur. Les transferts sont effectués avec les véhicules personnels des participants et ne sont pas inclus dans le prix.

Prix du séjour :

875 € / personne pour un groupe de 4,

800 € / personne pour un groupe de 5.

Dates du séjour :

Du 18 au 24 février

Le prix comprend :

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en refuge en dortoir pour 2 nuits,
- Le prêt de matériel (tepee et matériel de cuisine bivouac)
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 7

Le prix ne comprend pas :

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les transferts durant le séjour
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances,
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / bulletin d'inscription

- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

Matériel fourni :

Raquettes, bâtons de marche et le matériel de bivouac (hors duvet et matelas)

Equipement et Matériel individuel à prévoir :

- Un sac à dos 50L (le même que celui que vous aviez sur la traversée de Belledonne)
- Un duvet (minimum confort 0°) et un matelas gonflable ou auto gonflant
- Une paire de chaussure adaptée à la pratique de la raquette et imperméabilisée au préalable si besoin
- Si vous prenez vos propres bâtons de neige, veillez à ce qu'ils aient la rondelle à neige
- 2 paires de chaussettes chaudes et 1 paire de chaussette de rando un peu moins chaude
- Un pantalon adapté à la pratique de la raquette, dans l'idéal imperméable, à minima déperlant. Avec guêtre intégrée (type modèle SH520 chez décathlon) ou avec une paire de guêtre.
- 3 t-shirts de sport et 1 t-shirt thermique à manche longue (type laine mérinos)
- 1 couche thermique type polaire ou haut de course à pied hivernal
- 1 doudoune ou équivalent GROSSE couche thermique
- 1 veste IMPERMEABLE
- Bonnet + gants type gants de ski + buff
- 1 paire de collants thermique (idéal mérinos)
- 1 gourde 1,5L
- Lunettes de soleil INDISPENSABLE + crème solaire (petit tube si possible)
- Trousse de toilette réduite au minimum avec serviette microfibre
- Tong légère ou équivalent pour les soirées
- 1 assiette + 1 bol en plastique, couverts légers, 1 écopup
- Frontale + piles
- Votre trousse à pharmacie personnelle (sachant que votre accompagnateur aura une trousse à pharmacie professionnelle) avec COMPEED, vos médicaments personnels si besoin et **ordonnance obligatoire si traitement médical en cours.**

Formalités et Assurances :

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs

- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

Informations 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>

Pour en savoir plus :

N'hésitez pas à bien solliciter votre accompagnateur en amont du séjour pour préparer votre équipement au mieux. Vous êtes un peu moins en forme que l'été dernier ? Quelques footings réguliers vous permettront de profiter au mieux de chaque jour de cette traversée !