

Tour des Écrins

Du 8 au 18 juillet 2024



Au cœur de ces splendeurs alpines, l'itinéraire vous emmène d'une vallée à l'autre pour admirer le massif des Écrins sous tous ses formes. Durant 11 jours, tantôt accueilli en gîte, tantôt en refuge, chaque étape de ce périple vous fera découvrir un nouvel horizon.

Pour pimenter ce séjour, vous pourrez troquer votre sac-à-dos contre une pagaie ! Quelques kilomètres se feront sur l'eau en canoë-rafting pour voir la nature sous un autre angle. Et pour compléter ce voyage, la visite des jardins du Lautaret vous permettra de vous émerveiller devant la splendeur botanique des montagnes.

Les + du séjour :

- Des paysages alpins grandioses
- La visite des jardins botaniques du Lautaret
- Des hébergements confort quand c'est possible
- Un petit groupe
- Une aventure rafting sur les eaux découlant des Écrins
- Le transfert de bagage (2 durant le séjour).

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

Caractéristiques techniques du trek

Date : du 8 au 18 juillet 2024

Activité : Randonnée pédestre en itinérance.

Terrain : Majoritairement du sentier se situant entre 1300 et 2600m dans un environnement montagnard.

Durée : 11 jours / 10 nuits.

Séjour : Itinérant avec transfert de bagages.

Hébergement : Chambre d'hôte, hôtel et refuge.

Repas : Séjour en pension complète (hors boissons). Les dîners et les petits déjeuners sont servis chauds dans les hébergements. Pique-nique à midi, préparé par les hébergeurs (tupperware nécessaire !)

Niveau requis : pratique régulière de l'activité avec 1000 à 1300 mètres de dénivelé positif par jour en moyenne (et/ou 10 à 12 km). Très bonne santé physique : niveau confirmé +++ avec temps de marche de 6 à 8 heures, essentiellement sur des sentiers (passages possibles hors sentier ou en terrain accidenté).

Nombre de participants : 5 minimum et 8 personnes maximum pour 1 encadrant.

Intervenant : Accompagnatrice en Montagne Diplômée d'État d'Alpinisme

Infos pratiques

Accès au point de départ : RDV le lundi 8 août à 11h gare routière de Bourg d'Oisans

En train :

Gare routière de Bourg d'Oisans

Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur www.voyages-sncf.com ou <https://www.oui.sncf/>

En covoiturage :

Voici quelques sites pour partager des trajets

blablacar.fr - <https://www.roulezmalin.com/>

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

Les étapes du séjour

Jour 1 : Mizoën village – Refuge de Mouterre

Navette depuis la gare routière de Bourg d'Oisans pour rejoindre le petit village de montagne de Mizoën. Pour se mettre en jambe, nous emprunterons un sentier balcon jusqu'au village d'alpage des Clots. Avant de goûter à la bonne cuisine de Stéphanie et Raphaël à Mouterre, nos pas longeront la belle cascade pétrifiante.

Distance : 7,5 km Dénivelé : 1020 D+ Temps de marche : 3h
Hébergement : refuge de Mouterre, prévoir le pique-nique de midi

Jour 2 Mouterre - Villar d'Arêne par le plateau d'Emparis

Traversée du magnifique Plateau d'Emparis et ses lacs, face à la Meije, pour rejoindre la vallée de la Grave. Nous remonterons le vallon pour dormir au village de Villard d'Arêne.

Distance : 17km
Dénivelé : 1300 D- et 750 D+
Temps de marche : 7h
Hébergement : Auberge aux 3 frênes



Jour 3 : Lautaret- le Casset avec visite des jardins Botanic

Navette jusqu'au col du Lautaret pour découvrir le monde fascinant de la botanique dans ce jardin créé par des étudiants. Que des espèces végétales qui s'adapte au rude climat montagnard ! Puis, un sentier balcon nous conduira jusqu'au col d'Arsine. La descente se fera, en partie, à l'ombre des mélèzes.

Distance : 17km Dénivelé : 470D+ et 1030 D- Temps de marche : 6h
Hébergement : Hôtel le Rebanchon

Jour 4 : Le Casset – Valouise le Sarret

Nous rejoignons une remontée mécanique pour gagner quelques dénivelés. Puis c'est une journée alpine qui nous attends. Après avoir passé le col de l'Eychauda, un sentier balcon nous conduira jusqu'au col de la Pisse. D'ici, un itinéraire sauvage nous permettra de rejoindre la cime de la Condamine et d'apprécier le massif des Écrins avant de redescendre ensuite sur Vallouise.

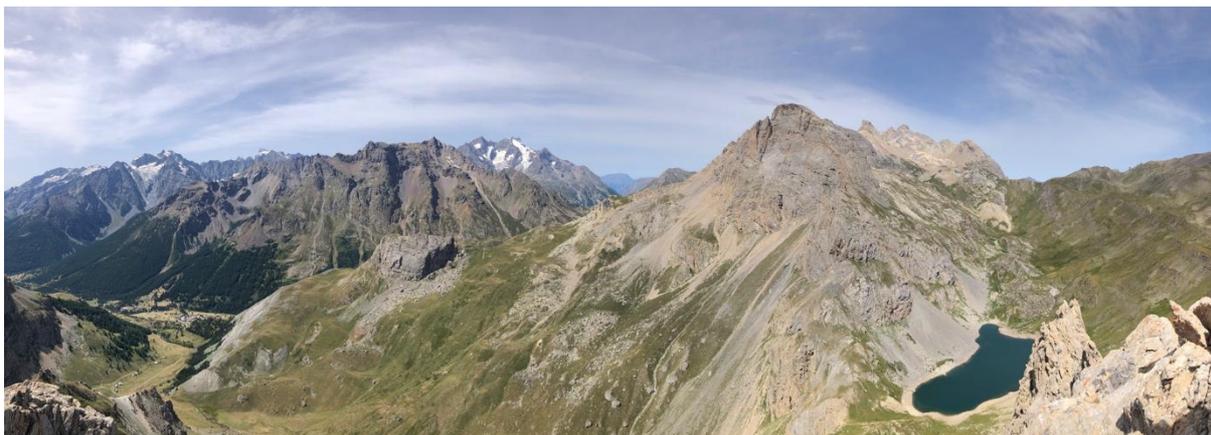
Distance : km Dénivelé : 470D+ et 1030 D- Temps de marche : 6h
Hébergement : Hôtel la Blanche

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



Jour 5 : Valouise - Refuge de Pré Chaumette

Rapide transfert pour rejoindre le bas du col de la journée. La montée en douceur nous permettra d'apprécier les crêtes de l'Aup Martin.

Distance : 17km Dénivelé : 1180D+ et 1000 D- Temps de marche : 7h
Hébergement : Refuge de Pré chaumette

Jour6 : Refuge Pré chaumette à Vallon Pierre

Sous l'imposant sommet du Sirac, nous poursuivons notre chemin au travers du parc national des Écrins. Ainsi, nous prendrons notre temps lors de cette belle journée où nous passerons la nuit au bord du lac alpin de Vallonpierre.

Distance : 11km Dénivelé : 1140 D+ et 670 D- Temps de marche : 6h
Hébergement : Refuge de Vallon Pierre

Jour 7 : VallonPierre à Villar Loubière via la chapelle en Valgaudemard

Descente dans la vallée du Valgaudèmar où coule la Séveraisse. C'est cette rivière sur laquelle nous finirons les kilomètres de la journée en canoë !! A vos pagaies !

Distance : 14km Dénivelé : 1270 D- et 100D+ Temps de marche : 6h
Hébergement : Gîte la Charrière

Jour 8 : Villar Loubière- Le désert en Valjouffrey

Après une nuit au gîte de Georges, nous montrons vers le refuge des souffles qui tient son nom du pic qui nous dominera une bonne partie de la journée. Ce vallon sauvage sur le GR54 nous permettra de rejoindre le village étape du Désert en Valjouffrey.

Distance : 16km Dénivelé : 1550D+ et 1340 D- Temps de marche : 7h30
Hébergement : gîte les Arrias

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

Jour 9 : Le désert en Valjouffrey – Valsenestre

Une vallée de plus à rejoindre, celle du Béranger. Une étape un peu plus courte pour prendre le temps lors de notre ascension vers le col de Côte Belle. Notre hébergement sera au cœur d'une réserve naturelle.

Distance : 11 km Dénivelé : 1030 D+ et 1000 D- Temps de marche : 5h30
Hébergement : gîte le Béranger

Jour 10 : Valsenestre - Lac de la Muzelle

Nous remontons le ruisseau des Combes dans les alpages, pour atteindre une partie un peu plus alpine. Une fois le col de la Muzelle franchi, nous aurons une vue magnifique sur l'étape de la veille mais aussi sur le lac de la Muzelle où nous passerons la nuit.

Distance : 9,5 km Dénivelé : 1320 D+ et 500 D- Temps de marche : 6h
Hébergement : refuge de la Muzelle

Jour 11 : Lac de la Muzelle- Danchère par col du Vallon

440 D+ et 1560 D- 10 km

Le dernier col du séjour qui en vaut la peine puisque situé entre deux lacs. Nous aurons presque une vue d'ensemble sur tout ce que nous aurons parcouru. En descendant, se dessineront au loin les montagnes de Belledonne et celles des grandes Rousses. Le repas avec baignade pour les courageux dans les eaux turquoise du lac du Lauvitel sera au RDV.

Transfert à Bourg d'Oisans.

Distance : 10 km Dénivelé : 440 D+ et 1560 D- Temps de marche : 6h

Prix du séjour : 1660€ par personne



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

IMPORTANT : Dans le souci d'un meilleur déroulement de votre séjour, l'encadrement se réserve le droit en tout temps, de modifier le programme ci-dessus indiqué selon les conditions météorologiques, le niveau technique des participants ou pour toute autre raison qu'il jugera nécessaire. Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire, sur le plan de l'organisation (surcharge des hébergements, dédoublement de groupes, modification de l'état du terrain, etc.).

Le prix comprend :

- Les frais d'organisation et l'encadrement du séjour par une accompagnatrice en montagne diplômée
- Les repas en pension complète du premier soir (8 juillet) au dernier midi (18 juillet)
- L'hébergement : nuitées en refuge/hôtel et les taxes de séjour
- La visite des jardins botaniques
- La descente en rafting
- Le transfert au point de départ/retour
- Un cadeau by Cimes-Ba

Le prix ne comprend pas :

- Le pique-nique du premier jour
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, souvenirs etc....)
- Le transport Aller / Retour de votre domicile au point de RDV du séjour
- Les assurances
- Les frais de dossier d'AEM Voyage de 15€
- Tout ce qui n'est pas dans « le séjour comprend »

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.

Encadrement du séjour :

Bibiane Issenhuth de Cimes-Ba

+337 69 04 18 26 contact@cimes-ba.fr



S'ORIENTER VERS L'AVENTURE

*Trek Randonnées Sport-santé
Orientation Trail*

+33(0)7 69 04 18 26

contact@cimes-ba.fr

www.cimes-ba.fr

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

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

Matériel et équipement obligatoire :

Pendant la journée, vous portez sur vous :

- Des sous-vêtements respirant (séchage rapide)
- Un pantalon et / ou un short de trek
- Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum)
- Chaussures de randonnée avec semelle offrant une bonne adhérence
- Des bâtons de marche télescopiques (légers)

Votre sac à dos à bretelles larges (40/50 litres) :

- Une veste imperméable et respirante type Goretex avec capuche.
- Un pull chaud en polaire type Polartec ou Windstopper et / ou une doudoune.
- Un pantalon
- Guêtres légères, bonnet et une paire de gants.
- Un couteau de poche, une cuillère, un gobelet et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi (style Tupperware)
- Une gourde 1,5L minimum
- Crème solaire + stick à lèvres
- Papier toilette et un briquet pour le brûler
- Des vivres (fruits secs/barres de céréales)
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance + pass sanitaire
- Une trousse et une serviette de toilette légères.
- Sous-vêtements de rechange
- Un collant thermique
- Couverture de survie
- Petite trousse pharmacie (pansement pour ampoule, doliprane, smecta... + votre traitement si vous en avez un + ordonnance obligatoire si traitement en cours)
- Chaussons ou tongs pour le refuge
- Lampe frontale
- Draps-sac
- Cape de pluie

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