

## 3 jours de rando dans le Parc National des Écrins de refuge en refuge

Séjour de 3 Jours / 2 nuits (refuge-gîte)



***Au cœur des Hautes-Alpes, se situe une vallée sauvage et alpine surnommée le petit Himalaya français. Dans le Parc National des Écrins, cette vallée s'appelle le Valgaudemar. Ce séjour randonnée de 3 jours invite à découvrir une partie de cette vallée à pied en faisant étapes au refuge du Pigeonnier et au refuge de Chabournéou.***

*Ce trek est encadré par un professionnel habitant la vallée. Son approche ludique et pédagogique vous permettra de découvrir les roches et les reliefs, la faune de montagne comme la flore typique des Écrins et des Alpes du Sud. Sa connaissance approfondie du massif lui permettra d'ajuster l'itinéraire aux capacités physiques du groupe par des variantes douces ou sportives et des prolongations à chaque étape.*

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

### Engagement physique

Ce séjour de randonnées est côté niveau 3 par l'encadrant. Vous aurez l'occasion à la journée de monter entre deux fois et jusqu'à quatre fois la hauteur de la tour Eiffel (1200m de dénivelé positif au maximum). De niveau intermédiaire, ces itinéraires de 4 à 6 heures de marche sont adaptés aux personnes en bonne santé physique pratiquant une activité sportive régulière (au moins une fois par semaine).

#### Jour 1 – Parking du Gioberney – Refuge du Pigeonnier

Le rendez-vous est fixé là où la route s'arrête : sous la cascade du Voile de La Mariée. De là, ce 3 jours de randonnée dans le Valgaudemar, au cœur du Parc National des Écrins, peut commencer. L'itinéraire évolue sur un sentier fréquenté jusqu'à un premier lac d'altitude : le lac Lauzon. C'est depuis ce lac que l'eau continue à courir pour se jeter du haut des falaises et former la célèbre cascade du Voile de la mariée depuis laquelle nous avons commencé la journée. L'itinéraire se poursuit avec un passage par le lac bleu du Valgaudemar avant de grimper là-haut, lacet après lacet, point de vue après point de vue, au refuge du Pigeonnier gardé par Olivier.

*Dénivelé positif min. 900m – Distance min. 7km - Temps de marche min. 5h.*

*Pique-nique prévu par l'encadrant et dîner et nuitée au refuge du Pigeonnier*

#### Jour 2 – Traversée vers le refuge de Chabournéou

Le deuxième jour, l'itinéraire invite à redescendre par la cabane de Vacciver avant de remonter sur le plateau des Trières. Le sentier évolue de balcon en balcon pour offrir son lot de panoramas sur la vallée et ses sommets emblématiques : les Rouies, le Sirac, le pic Bonvoisin, etc. Ce deuxième jour compte *~850m de dénivelé positif pour 14km*. Il est l'occasion de découvrir la flore typique des alpages comme de s'attarder sur le vol majestueux des oiseaux sur le plateau de Trières. Le refuge de Chabournéou tenu par Matthieu offre un hébergement rustique de montagne avec une vue sur le coucher de soleil depuis sa terrasse. La douche y est solaire, les bières rafraîchissent à l'eau du torrent et les dortoirs sont optimisés pour accueillir un grand nombre de randonneurs.

*Petit-déjeuner, Pique-nique et dîner prévus | Nuitée au refuge de Chabournéou*

#### Jour 3 – Lac de Vallonpierre et retour

Ce troisième jour se conclut par la traversée Refuge de Chabournéou – Refuge de Vallonpierre en balcon avant de faire un aller-retour les sac allégés jusqu'à l'un des cols dominant le Refuge de Vallonpierre. Marmotte et myrtilles au programme ! Sans l'aller-retour jusqu'au col (optionnel, possibilité de faire la marmotte au soleil sur la terrasse du refuge de Vallonpierre à mi-parcours), cette étape est de *12km pour 400m de dénivelé positif*. C'est ensuite enfin l'heure de rejoindre le point de départ en passant par le joli fond de vallée glaciaire qui permet de rattraper le sentier du ministre. Le retour est prévu dans l'après-midi au parking du bout de la route où tout à commencer.

*Petit-déjeuner, Pique-nique prévus*

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

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

## Accueil / Départ

Le Jour 1, Le **rendez-vous** au bout de la route du Valgaudemar à 10h45

Le Jour3, le séjour se termine dans l'après-midi au même endroit

<https://maps.app.goo.gl/9JVBA4qJqQRLcTGC9>

A noter : une navette part du village à l'entrée de la vallée – Saint-Firmin à 10h - et permet de rejoindre ce parking sans s'encombrer ni du trafic ni du stationnement. Les horaires sont pré-établis sur ceux de 2023, l'heure de rendez-vous sera ajusté dès que les horaires 2024 seront disponibles.

## Dates du séjour

Du mercredi 24 juillet 2023 au vendredi 26 juillet 2024

## Encadrement du séjour

Séjour encadré par Robin Delattre, accompagnateur en montagne

N° de téléphone 07 69 44 78 66

Adresse mail [bonjour@altimood.com](mailto:bonjour@altimood.com)

**Nombre de participants (min/max) :** De 4 à 12 participants

## Hébergement

L'hébergement est en refuge de montagne dans les Alpes du Sud. Les refuges seront en période de **gardiennage**. Le refuge est un hébergement rustique avec :

- Couchage en dortoir collectif (couverture fournie)
- Électricité disponible de manière limitée (éclairage, rarement prise électrique)
- Douche, uniquement en période de gardiennage, la douche solaire est gratuite, prévoir 2 à 3€ par refuge pour la douche chaude (gaz héliporté)
- Toilettes sèches ou à eau

## Prix du séjour

Le prix du séjour est fixé à **370€ / personnes** hors assurance. Le séjour est validé à partir de 4 participants.

## Le prix comprend

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement (2 nuitées en refuges)
- La pension complète du pique-nique J1 au pique-nique J3 inclus
- le prêt de matériel si besoin (sac à dos, bâtons de randonnée, sac de couchage léger/drap de sac, lampe frontale)

## Le prix ne comprend pas

- Les transports aller/retour pour rejoindre le point de rendez-vous,
- Les boissons, encas et pourboires,
- Les assurances,
- Les frais de dossier AEM Voyages 15€/dossier
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

## Équipement individuel à prévoir

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant :

- une tenue adaptée à la randonnée (dont chapeau / casquette et lunette de soleil)
- Des chaussures de randonnées
- gourde ou thermos (contenance mini 1,5L/pers.)
- Une mini pharmacie contenant à minima pansement pour ampoule et **si traitement médical** en cours, une **ordonnance obligatoirement**

Voir également la checklist de matériel conseillé pour un trek avec nuitée en refuge :

<https://altimood.com/media/checklist-materiel-rando-refuge-estival-a-imprimer.pdf>

Le confort sur cette itinérance passe aussi par le poids de votre sac à dos. Veillez à prendre uniquement le nécessaire indispensable pour randonner les épaules légères.

## Formalités

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie
- 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.

## En savoir plus

En contactant Robin par mail ([bonjour@altimood.com](mailto:bonjour@altimood.com)) ou téléphone (07 69 44 78 66).