

## Trek 4 jours dans les Alpes

### De refuge en refuge dans le petit Himalaya français

#### Séjour de 4 Jours / 3 nuits



***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 4 jours invite à découvrir une partie de cette vallée à pied en faisant étapes au refuge du Xavier Blanc, à celui de Chabournéou ainsi qu'au Pigeonnier.***

*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 à chaque étape.*

## 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 – La Chapelle-en-Valgaudémar – Refuge de Xavier-Blanc

Rendez-vous le jour 1 à 14:30 à La Chapelle-en-Valgaudémar, porte d'entrée du Parc National des Écrins. Randonnée facile le long d'un torrent tumultueux de montagne pour rejoindre le 1er refuge : Xavier-Blanc. Ambiance familiale au refuge tenu par Ingrid et trempage de pieds dans le torrent dans un écrin de fraîcheur pour cette première soirée ! Cette étape de mise en jambe compte 7km et 300m de dénivelé positif.

### Jour 2 – Refuge de Xavier-Blanc – Alpage de Vallonpierre – Refuge de Chabournéou

L'itinéraire invite à monter dans l'alpage entre marmottes, chamois et troupeaux de moutons pour pique-niquer entre les myrtilliers face au lac de VallonPierre. Puis, le sentier se poursuit par une traversée aérienne (sans difficulté, un passage avec un câble pour se rassurer) pour rejoindre Matthieu qui tient le refuge du Chabournéou fixé sur un rocher. Vue et coucher de soleil incroyables les jours de beaux temps. L'étape compte au plus court 11km et 900m de dénivelé positif. Une variante sportive vers le col de VallonPierre ou son voisin celui de la Chevrette, sera proposé sur la pause pique-nique pendant que celles et ceux qui préfèrent profiter de l'ambiance du Sirac se reflétant sur le lac s'offrent une pause au bord du lac. L'étape compte 11km et 900m de dénivelé positif sans variante.

### Jour 3 – Traversée vers le refuge du Pigeonnier

Ce troisième jour invite à évoluer de balcon en balcon et offre son lot de panoramas quelques sommets emblématiques des Écrins : les Rouies, le Sirac, le pic Bonvoisin. Ce deuxième jour compte ~850m de dénivelé positif pour 14km, certainement le jour le plus sportif ! 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. En fin d'après-midi, c'est le refuge du Pigeonnier et peut-être ses habitués au grand corne qui seront au rendez-vous.

### Jour 4 – Lac de Vallonpierre et retour

2 itinéraires possibles en fonction de la forme des participants : l'un aérien et hors des sentiers, l'autre plus conventionnel (et balisé). Dans tous les cas, le lac bleu comme le lac Lauzon invitent à 2 poses fraîcheur avant de retrouver le parking du bout de la route sous la cascade du Gioberney. Le séjour se termine avec une navette en bus pour retrouver le village de La Chapelle-en-Valgaudémar en milieu d'après-midi (~16h).

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.

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

## Accueil / Départ

Le Jour 1, Le **rendez-vous** à 14h30 à La Chapelle-en-Valgaudémar devant la maison du Parc.

Le Jour 4, le séjour se termine dans l'après-midi au même endroit

<https://maps.app.goo.gl/4JR31S1wqcaeQqtH7>

A noter : une navette part du village à l'entrée de la vallée – Saint-Firmin vers 10h - et permet de rejoindre la Chapelle-en-Valgaudémar sans s'encombrer ni du trafic ni du stationnement. Plusieurs parkings sont possibles à la Chapelle, saisir la première place qui se présente ou viser ce parking :

<https://maps.app.goo.gl/J25GeU2sHVxeJZVH8>

## Dates du séjour

Du lundi 29 juillet au jeudi 1<sup>er</sup> août 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 10 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 dégressif :

- de 4 à 5 participants : 525€/personne (hors assurance et frais de dossier)
- à partir de 6 participants : 485€/personne (hors assurance et frais de dossier)

Le séjour est validé à partir de 4 participants.

AEM VOYAGES

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

04.79.70.41.59 - [aemvoyages@lesaem.fr](mailto: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](http://www.mtv.travel)

## Le prix comprend

- La préparation et l'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement (3 nuitées en refuges)
- La pension complète du dîner J1 au pique-nique J4 inclus
- le prêt de matériel si besoin (sac à dos, bâtons de randonnée, sac de couchage léger/drap de sac, lampe frontale)
- la navette en bus du dernier jour du parking du Gioberney à La Chapelle-en-Valgaudemar

## 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 AEMV : 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.

## 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.

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

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

## En savoir plus

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