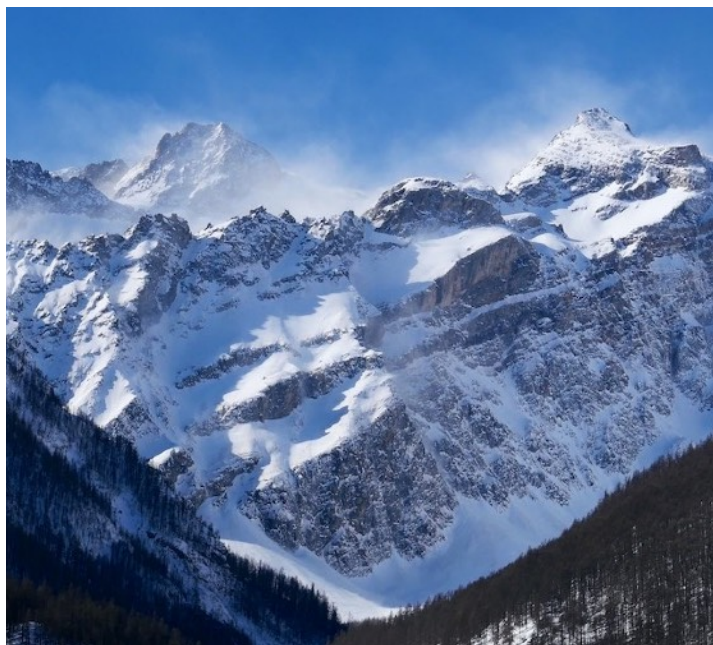


EN RAQUETTES FACE AUX ÉCRINS



La renommée du ski alpin fait que de la vallée de la Guisane, on ne connaît que Serre-Chevalier ; pourtant, en amont de la station et de ses aménagements, ce sont des grands espaces blancs qui s'étagent de part et d'autre de la vallée, couronnée en rive droite par les sommets des Ecrins. Nous irons les découvrir au départ d'un gîte très confortable du Monêtier-les-Bains.

Un peu plus loin vers le nord-ouest, de l'autre côté du col du Lautaret, le plateau d'Emparis étale ses vallonnements immaculés face à la Meije et ses glaciers. Là, tout au bout d'un vallon, se niche un adorable refuge où nous irons, pour la dernière nuit, nous immerger dans ce paradis blanc...

Ressourcement garanti !!

- ▶ Randonnées en semi-itinérance de niveau moyen
- ▶ 6 jours - 5 nuits - 5 journées de marche
- ▶ Environ 5 à 5h30 de marche par jour
- ▶ 600 à 700m de dénivelé positif moyen
- ▶ Portage : affaires pour la journée
- ▶ Transferts : avec mon minibus
- ▶ Hébergement : gîte en demi-pension (dortoirs) + 1 nuit en refuge
- ▶ Nombre de participants : 5 à 8 personnes

2 - 7 février 2025

800€

Niveau moyen

**Séjour encadré par
Coralie Goussot 06 74 50 26 62**

PROGRAMME

Jour 1 : dimanche 2 : accueil à Briançon - Le Monétier les Bains

Accueil à la gare de Briançon à 17h30. Transfert au Monétier (25mn). Installation au gîte et distribution du matériel. Nuit en gîte.

Jour 2 : lundi 3 : Sainte-Anne ou le Granon

Pour débiter la semaine, nous montons en versant sud, soit directement au-dessus du gîte vers la chapelle Sainte-Anne et Roche Chevalier, soit au départ de La Salle-les-Alpes, sur un raide sentier ensoleillé traversant d'anciens hameaux, en direction du col du Granon.

+/-500 à 700m, 4h30. Nuit en gîte.

Jour 3 : mardi 4 : l'Alpe du Lauzet

Découverte d'un splendide vallon surmonté d'aiguilles et de beaux sommets. Montée en direction de Roche Robert, ou bien dans le vallon de la Ponsonnière. Si nous avons de la chance, peut-être apercevrons-nous quelques-uns des bouquetins qui séjournent dans le vallon.

+/-600 à 700m, 5h30. Nuit en gîte.

Jour 4 : mercredi 5 : le Galibier

Court transfert sous le col du Lautaret pour monter à un magnifique replat juste sous le col du Galibier, ambiance garantie!

+/-600m, 5h. Nuit en gîte.

Jour 5 : jeudi 6 : refuge du Pic du Mas de la Grave

Ce matin nous mettons toutes nos affaires dans le véhicule et passons le col du Lautaret pour aller au Chazelet (trajet 40 mn). Jolie traversée vers le refuge du Pic du Mas de La Grave, le long du torrent du Gâ. Après avoir posé quelques affaires au refuge, nous partons faire une balade dans les environs.

+ 150m, 2h avec les « gros » sacs, +/-600m, 3h30 sacs légers. Nuit en refuge.

Jour 6 : vendredi 7 : descente du refuge

Pour quitter le refuge, un final en beauté avec les crêtes du Gros et du Petit Têt, face à la Meije et aux glaciers, du grand spectacle ! Transfert retour pour 16h30 à la gare de Briançon.

+750m, -850m, 5h30 avec les « gros » sacs.

Ce programme peut être modifié à tout moment par la professionnelle encadrante en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, elle reste seule juge du programme.



DÉPART & ARRIVÉE

- Accueil le dimanche 2 février à 17h30 en gare de Briançon
- Fin du séjour le vendredi 7 février à 16h30 au même endroit.

Pour se rendre à Briançon :

- En train : trains réguliers depuis Marseille, Valence, Grenoble. Train de nuit depuis Paris. Attention, avant de prendre des billets non remboursables, assurez-vous que le circuit est bien confirmé.
- En voiture : de Grenoble par le Lautaret et Briançon, de Gap par la N93. Attention, équipements spéciaux hiver obligatoires (et nécessaires). Parking autour de la gare. Covoiturage possible et conseillé avec les autres participants. Si vous arrivez de Grenoble, le plus simple sera de faire le trajet avec moi du Monetier au Chazelet le J4, vous serez ainsi sur le chemin du retour.

HÉBERGEMENT & RESTAURATION

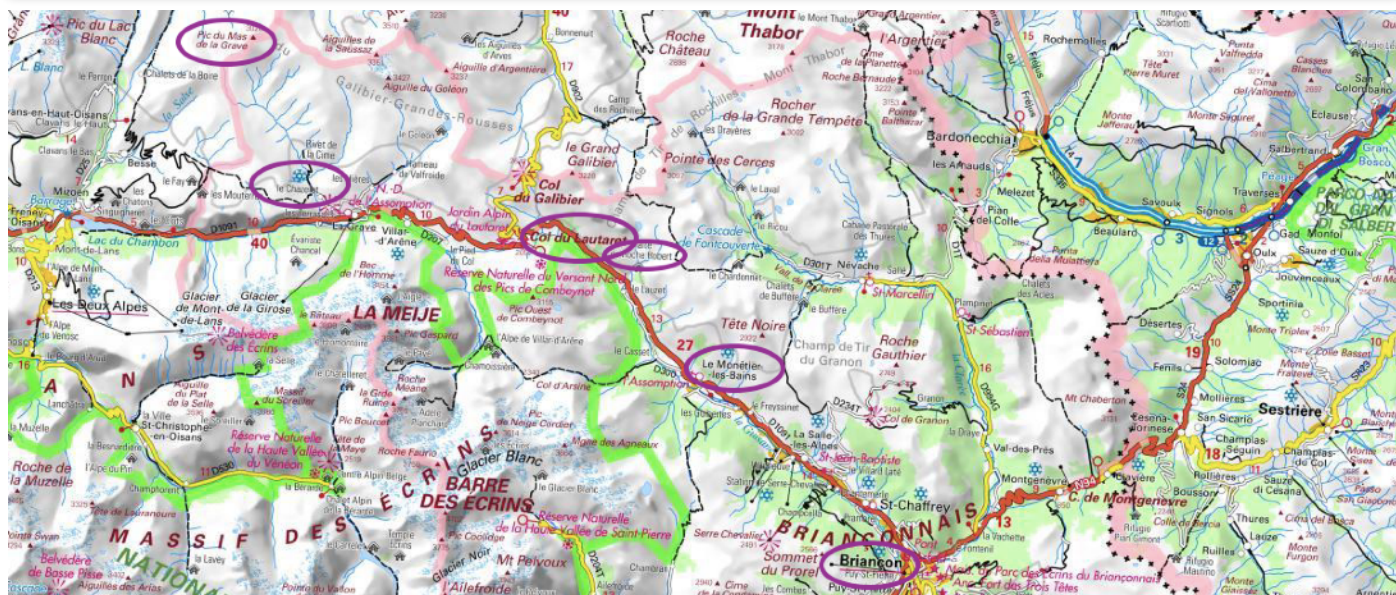
- Gîte Le Flourou au Monetier ([site web](#)) : dortoir de 6 personnes, sanitaires communs.

Apportez votre sac à viande et votre serviette. En supplément : possibilité d'aller aux Grands Bains du Monetier (réservation conseillée, infos [ici](#)). Pique-niques préparés sous ma houlette, aide bienvenue !

- Refuge du Pic du Mas de la Grave ([site web](#)) : ancienne maison d'alpage récemment et joliment rénovée. Dortoir de 6 places, douches chaudes, sanitaires communs. Apportez votre sac à viande et votre serviette. Le refuge dispose d'un sauna (10€/pers, minimum 3 pers), prenez votre maillot si vous êtes motivé ! Pique-nique fourni par le refuge.

LOGISTIQUE & MATÉRIEL FOURNI

- Raquettes, bâtons, DVA, pelle et sonde fournis. Exercice en début de semaine.
- Les J2,3,4 (+une partie du J5): nous portons un sac pour la journée avec affaires chaudes, eau (dont un petit thermos), pique-nique et matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde).
- Les J5 (2h) & 6 : la même chose + les affaires pour la soirée et nuit au refuge (réduites par conséquent au strict minimum !).



Le prix comprend :

- L'hébergement-restauration durant le séjour du dîner du J1 au pique-nique du J6
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat
- Les transferts prévus au programme
- Le prêt des raquettes, bâtons, DVA, pelle, sonde

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons
- Le transfert A/R chez vous - Briançon
- Les frais de dossier d'AEM Voyages (20€)
- L'assurance annulation (vivement conseillée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « Le prix comprend »

CARTES

IGN 1:25000 3536OT Briançon, 3436ET Meije Pelvoux, 3435 Valloire Galibier

ÉQUIPEMENT À EMPORTER

- J2,3,4 : vos affaires pour la journée + DVA-pelle-sonde + eau/pique-nique
- J5 (2h) & 6 : la même chose + les affaires pour la soirée & nuit au refuge.

Pour la journée :

- Un sac à dos de 35 à 40 litres (pas moins), avec un sursac protecteur imperméable
- Chaussures de rando chaudes, montantes, imperméables, qui ne risquent pas de vous donner d'ampoules
- Pantalon déperlant et isolant. Si vous avez un bon pantalon d'été, vous mettrez dessous un collant chaud
- Surpantalon étanche, en cas de grosse chute de neige. Pas de combi de ski.
- Guêtres si vous voulez
- Veste Gore-tex à portée de main dans le sac
- Collant type Mérinos
- Chaussettes de laine chaudes. Pas de coton.
- Haut à manches longues chaud et respirant type Mérinos. Là encore, évitez le coton.
- Micro-polaire légère et respirante
- Doudoune chaude obligatoire
- Bonnet, voire tour de cou s'il fait vraiment froid
- Gants ou moufles imperméables + sous-gants en soie + une paire de rechange (qui peut être en polaire) obligatoire au fond du sac.
- Lunettes de soleil protection 3 minimum, crème solaire indice 50, stick à lèvres, casquette
- Masque de ski utile en cas de jour blanc
- Gourde : de quoi avoir 1l d'eau ; attention aux camelbaks, l'eau peut geler dans le tuyau
- Thermos obligatoire : minimum 0,5l d'eau chaude ou 1l pour 2. Par grand froid ou mauvais temps, si l'eau n'est pas chaude, on ne boit pas...
- 1 couteau de poche et une cuillère
- 1 grand sac plastique ou, mieux, sac étanche pour emballer vos affaires + qq petits + un sac pour transporter le pique-nique
- Papier toilette + briquet ; mouchoirs
- Couverture de survie
- Carré de tapis de sol en mousse ou de papier bulles, siège pour les pique-nique !

Pour les soirées et nuits au gîte :

- Sac à viande
- Serviette
- Boules Quiès & lampe frontale
- Chaussons (mais il y a des Crocs au gîte)
- Double ou multiprise pour charger les appareils
- Si vous voulez aller aux Bains : maillot + serviette/paréo (bonnet de bain pas obligatoire)

Pour la soirée et la nuit au refuge :

- Un sac à dos de 40 à 45 litres (vous pouvez bien sûr prendre un seul sac pour la semaine mais il faut que vous puissiez faire tout tenir dedans! Pas de sonde ou de pelle hors du sac)
- Une tenue d'intérieur chaude mais légère : sous-pull thermique à manches longues, collant léger et chaud et chaussettes chaudes
- Sandales ou crocs : il y en a au refuge
- Sac à viande
- Lampe frontale & boules Quiès
- Affaires de toilette réduites au minimum (mini brosse à dents, mini dentifrice, mini savon écologique, mini serviette qui sèche vite, pas plus!)
- Batterie externe pour charger les appareils
- Si vous le souhaitez : maillot de bain et paréo pour le sauna

Pharmacie :

- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire si traitement en cours).
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- N'oubliez pas de me signaler à l'avance une allergie alimentaire ou régime spécial.

Et aussi :

- Possibilité de charger des appareils et couverture réseau au gîte, mais pas au refuge.
- Argent liquide pour les boissons

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité. Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s), le tout dans une pochette étanche avec votre argent.
- Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en avez pas, AEM Voyages propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance-rapatriement, l'assurance annulation-interruption du séjour et bagages-effets personnels.
- Infos 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. Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter ce site.

