

2 au 5 aout 2025

TOUR DU PLATEAU D'EMPARIS

Séjour de 4 Jours / 3 Nuits



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

Le plateau d'Emparis, réserve Natura 2000, abrite une flore et une faune fragile et particulière. Les paysages sont grandioses, face aux arêtes de la Meije, alpages et lacs parsèment le parcours. L'ascension du Pic du Mas de la Grave, superbe belvédère face aux Ecrins, est le point phare de ce séjour.

POINTS FORTS

- ❖ Vue spectaculaire sur les Ecrins
- ❖ Alpages et lacs
- ❖ Un sommet à 3020m, le pic du mas de la grave
- ❖ flore et faune

PROGRAMME DU SÉJOUR

JOUR 1 :

Rendez-vous au parking du gîte le rocher à la Grave à 10h00.

Depuis le village de la Grave, nous traverserons plusieurs hameaux d'alpages pour nous rendre dans le vallon de la Buffe jusqu'au refuge du pic du mas de la Grave.

600 m de dénivellée positive - 0 m de dénivellée négative - 9.3 km - 3 heures 30 de marche effective

Repas du midi non compris : prévoir son pique nique du 1^{er} jour

Nuit et demi pension au refuge du pic du mas de la Grave.

JOUR 2 :

Depuis le refuge, nous irons au sommet du pic du mas de la Grave, qui culmine à 3020m, ce belvédère permet un panorama à 360°. La descente se fera le long de la rivière, le rif Tort, ambiance pastorale, jusqu'au refuge des mouterres.

1175 m de dénivellée positive - 900 m de dénivellée négative - 16.9 km - 8 heures de marche effective

Repas compris : pique nique préparé par le refuge du Fay,

Nuit et demi pension au refuge des mouterres

JOUR 3 :

Depuis le refuge nous rejoindrons le plateau d'Emparis en passant par les lacs noir et léné, nous passerons le col du souchet pour nous rendre ensuite au hameau du chazelet par le GR 50-54. Nous continuerons ensuite notre descente sur le village de la Grave.

500 m de dénivellée positive - 1000 m de dénivellée négative - 20 km - 6 heures 30 de marche effective

Repas compris : pique nique préparé par le refuge des mouterres

Nuit et demi pension à la Grave, nuit au gîte le rocher.

JOUR 4 :

Depuis la Grave, nous traverserons la Romanche pour nous élever dans la forêt de mélèze jusqu'au lac du puy des vaches et le refuge Evariste chancel.

900 m de dénivellée positive - 900 m de dénivellée négative - 8 km - 5 heures 30 de marche effective.

Repas compris : pique nique préparé par le gîte le rocher

Fin du séjour à 15h à la Grave.

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, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

ACCUEIL

Le Jour 1, rendez-vous à la Grave , parking du gîte le rocher à 10h00.

DISPERSION

Le Jour 3, fin du séjour à la grave à 15h00.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Nathalie Ruiz
N° de téléphone : 06 81 84 67 35
Adresse e-mail : nathalie@azurmontagne.fr

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 6 personnes
Nombre de participants maximum : 10 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Moyen
Bons marcheurs, niveau 3
Etapas sur bon sentier, mais demandant une habitude des dénivelées, le pic du mas de la Grave étant à 3020m.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : 2 nuits en refuge, 1 nuit en gîte...
Type de chambre pour le séjour : *dortoir*
Services inclus ou non : *(nécessité d'avoir un sac à viande et vos serviettes de toilette.*
Repas : en pension complète, excepté le pique nique du 1^{er} jour à la charge des participants.

TRANSFERTS INTERNES

Aucun transfert interne. Le rdv est à la Grave, directement au départ du circuit.

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de portage de bagages ; prévoir un sac à dos de 40l pour vos affaires personnelles, le sac ne devra pas dépasser 9kg.

DATES DU SÉJOUR

2 au 5 aout 2025

PRIX DU SÉJOUR

420 € / personne

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en refuge et gîte en dortoir
- La pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique de midi du Jour 4,
- Le transfert aller / retour pour rejoindre les points de départ / arrivée de la randonnée, etc...
- ...

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les repas non compris (pique-nique du jour 1)
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les frais de dossier d'AEMV de 20 € / dossier
- ...
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

MATÉRIEL FOURNI

aucun

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

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

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours
- Sac à dos de 40l
- Bâtons de marche
- Bonnes chaussures de randonnée...
- 1 short
- 1 pantalon
- Petit gant et bonnet
- Veste polaire
- Veste coupe-vent ou goretex

- Cape de pluie
- 3 T shirts
- 1 t shirt manche longue...
- 3 paires de chaussettes
- Vos affaires de toilette
- Votre pharmacie personnelle
- Lunettes de soleil et crème solaire
- 1 gourde...
- ...
- ...

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- 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.
- **ATTENTION :** à noter pour les destinations HORS France, assurez-vous d'être couverts pour les **frais de recherche et de secours à l'étranger**, l'assurance CB Premier ne suffit pas toujours !