

**DATES DU SÉJOUR**

29 juillet au 1<sup>er</sup> août  
2025

# Belledonne

## Itinérance en refuges

### Séjour de 4 Jours / 3 Nuits



### DESCRIPTIF DU SÉJOUR

De gneiss et de granite, de neige et de lacs, de forêts et d'alpages, le massif de Belledonne tire son caractère sauvage et typé haute montagne de son relief escarpé et de la variété de ses paysages. C'est mon massif de cœur autour de Grenoble, avec une faune sauvage riche, et ce sera un plaisir de vous faire découvrir ces terres que j'aime tant.

Si les sentiers caillouteux sont parfois exigeants, la vue grandiose et les rivières pour tremper les pieds nous feront oublier l'effort. C'est aussi un massif authentique, ce qui se ressent dans l'ambiance des refuges et sur les sentiers que nous partagerons avec les bergers.

### POINTS FORTS

- ❖ Ambiance haute montagne de Belledonne, nombreux lacs
- ❖ Confort des refuges
- ❖ Un itinéraire en traversée
- ❖ Le caractère sauvage du massif

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

La Société Médiation Professionnelle-Smp Alteritae 5 rue Salvaing 12 000 Rodez

<https://www.mediateur-consommation-smp.fr>

## PROGRAMME DU SÉJOUR

### JOUR 1 :

Rendez-vous à Chamrousse à 10h00.

Le matin, briefing et vérification des sacs. Le départ en station va contraster avec le séjour, et nous quitterons très vite les pylones. Après la traversée des champs de myrtille, nous passerons notre premier pierrier pour gagner les Lacs Robert. Nous redescendrons alors vers d'autres lacs au cœur des alpages avant de remonter sur le refuge de La Pra. Perché au-dessus d'une grande zone humide où sont ramené les moutons pour la nuit, ce grand refuge et sa terrasse sera parfait pour contempler les montagnes toute la soirée.

Pause de midi avec pique-nique fourni par votre accompagnateur.

Arrivée à l'hébergement vers 17 heures. Installation dans les chambres.

**915 m de dénivelée positive - 475 m de dénivelée négative - 9.5 km - 6 heures de marche effective**

**Repas compris :** Pique-nique de midi tiré des sacs (fournis) soir en demi-pension

### Nuit au refuge de La Pra



### JOUR 2 :

Après le petit déjeuner au refuge, nous nous mettrons en route en commençant par le lac du Crozet, parfois fréquenté par les bouquetins ! C'est dans le territoire des chamois ou des moutons, le Col du Loup, que nous poursuivrons. De là nous redescendrons sur le col de la Sitre et son lac. Nous ferons peut-être la pointe de la Sitre pour les plus en forme, avec une très belle vue sur le Grand Pic de Belledonne et ses 2977m au prix d'un petit bonus de 80m de dénivelé ! Nous descendrons sur le refuge du Pré du Molard en passant par le Mont St Mury, où nichent les tétras lyre, puis les alpages à vache.

Là encore la terrasse de ce petit refuge intimiste est superbe et permet des soirées de contemplation des sommets.

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

La Société Médiation Professionnelle-Smp Alteritae 5 rue Salvaing 12 000 Rodez

<https://www.mediateur-consommation-smp.fr>

A midi, pique-nique tiré du sac, fourni par le refuge de La Pra

**600 m de dénivelée positive (680 si bonus) - 800 m de dénivelée négative (880 si bonus) - 8 km - 4 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner au refuge de La Pra - Pique-nique de midi préparé par le refuge de La Pra - Dîner au refuge du Pré du Molard

**Nuit au refuge du Pré du Molard**



### **JOUR 3 :**

Retour au Col de La Sitre pour commencer la journée, mais par un autre sentier que celui emprunter la veille pour notre descente au refuge. Après avoir probablement salué les moutons paturant au col, nous descendrons vers le Ravin des Excellences. De là et selon les énergies, soit nous remontons tous vers le Lac Blanc, un des plus beaux endroits de Belledonne, sublime lac aux eaux laiteuses au pied du dernier glacier de Belledonne, le petit glacier de Freydane. Soit nous monterons d'abord au refuge pour laisser se reposer ce qui veulent et former une équipe qui souhaite aller voir ce fameux Lac Blanc. Redescente sur le refuge Jean Collet en fin de journée. Les deux précédentes terrasses étaient belles, celle-ci ... je vous en laisse la surprise ! Mais ce n'est pas un hasard si la gardienne propose souvent le dijo dehors pour le coucher du soleil.

**900 m de dénivelée positive (avec montée au Lac Blanc) - 800 m de dénivelée négative - 8 km - 6 heures de marche effective**

**Repas compris :** Petit-déjeuner au refuge du Pré du Molard - Pique-nique de midi préparé par le refuge du Pré du Molard. Dîner au refuge Jean Collet



#### JOUR 4 :

La quatrième journée sera adaptable le matin. Si nous en avons le temps, ce qui le souhaitent pourrons gagner les alpages surplombant le refuge, en direction du col de la Mine de Fer. Nous prendrons tous le chemin de la redescente vers la vallée avec un très beau sentier, un peu aérien mais assez large et équipé d'un câble, puis en forêt d'épicéas avant de gagner le parking de Pré Marcel ou notre taxi nous attendra pour nous emmener à Grenoble.

**100/200 m de dénivelée positive en bonus - 700 m de dénivelée négative - 7 km - 3 heures de marche effective et plus selon bonus**

**Repas compris :** petit déjeuner au refuge de Jean Collet - pique-nique fourni par le refuge Jean Collet

Fin du séjour à Grenoble vers 17h selon heure du train si besoin



*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 Chamrousse à 10h00.

## DISPERSION

Le Jour 3, fin du séjour à Grenoble vers 17h

## ENCADREMENT DU SÉJOUR

Pierre-Louis Ambrosino

N° de téléphone : 0628684235

Adresse e-mail : pl.ambrosino@gmail.com

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

**Nombre de participants minimum : 5 personnes**

**Nombre de participants maximum : 8 personnes**

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Entre Moyen et Difficile selon les bons choisis

Niveau de difficulté physique 3

Jusqu'à 1000m de dénivelé positif dans la journée mais avec des jours plus simples

Aptitudes requises pour ce séjour : pratiquer une activité physique régulière, être en bonne forme.

## HÉBERGEMENT / RESTAURATION

**Type d'hébergement et catégorie : 3 nuits en refuge**

**Type de chambre pour le séjour : dortoir**

**Services inclus ou non : prévoir un sac à viande et son linge de toilette (douches au refuge de La Pra, toilette de chat au Pré du Molard et à Jean Collet).**

**Repas : demi-pension en refuge et pique-nique**

## TRANSFERTS INTERNES

Taxi pour le trajet Pré Marcel / Grenoble

## PORTAGE DES BAGAGES

Pas de portage de bagages

**DATES DU SÉJOUR**  
Du 29 juillet au 01 août 2025

**PRIX DU SÉJOUR**  
649 € / personne (5 pers)  
582 € / personne (6 pers)  
530 € / personne (7 pers)  
494 € / personne (8pers)  
467 € / personne (9pers)

### LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état,
- L'hébergement en refuge, en dortoir (draps de soie et linge de toilette non fournis),
- 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

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- 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 € /bulletin d'inscription
- ...
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

### MATÉRIEL FOURNI

Bâtons de marche si besoin.

### ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

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

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours
- - Un sac de rando d'au moins 35L
- - Des chaussures de randonnée
- - Pantalon de randonnée
- - Une veste imperméable type gore tex
- - Une couche thermique type doudoune ou grosse polaire
- - une paire de gants et des bufs ou bonnet

- trois T-shirt respirant, un t shirt manche longue thermique ou équivalent.
  - Une paire de sandales légères pour le soir (la plupart du temps des crocs sont disponible dans chaque refuge)
  - Une frontale pour le soir dans le dortoir ou autour du refuge
  - Une ou deux gourdes, capacité totale 1,5L
  - Crème solaire, lunette de soleil, casquette
  - Une mini trousse de secours personnelle (avec compeed !), avec juste un strict minimum (votre encadrant aura une trousse de secours professionnelle.)
- Une paire de bâtons de marche (possibilité de prêt)

## 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 !