



Fiche Technique

Les vallées nordiques autour des Ecrins

En balcon sur la Durance, le massif des Ecrins se dresse fièrement du haut de ses 4102 m. Dès votre arrivée dans cette vallée, une vraie ambiance montagne vous saisira avec en toile de fond le Pelvoux, un des sommets mythique qui dominera votre semaine de randonnée nordique.

En compagnie d'un moniteur "du pays", vous goûterez aux joies de ce ski "écolo", sur des pentes adaptés à un niveau perfectionnement.

Le soir, un hébergement chaleureux clôturera votre journée physique autour d'une séance de SPA et les bons petits plats maison préparés avec soin.

PROGRAMME

Dimanche

Accueil et installation.

Accueil à 18h30 à la gare TER de l'Argentière - Les Ecrins (20mn de votre hébergement, transfert possible).

Installation pour 4 nuits puis présentation du séjour et distribution du matériel par votre moniteur

Lundi

La vallée de chambran

Au départ de notre auberge à travers champs et forêt nous rejoindrons la route puis le sentier large qui mènent au hameau pastoral de Chambran. A partir de ces quelques maisons s'ouvre un vaste plateau qui se redresse pour rejoindre plein nord le col de l'Echauda et vers l'ouest le lac du même nom. Pour cette première journée nous ne dépasserons pas l'altitude de 1800. Retour par la descente la plus douce
Dénivelé : + 500m / - 500m

Mardi

La combe de Narreyroux

Court transfert à la chapelle Saint Vincent pour démarrer notre montée en direction du hameau de Narreyroux ; notre itinéraire longe le torrent de la Combe pour arriver dans ce magnifique vallon perché. Dominés par les sommets de la Pendine et de l'Aiglière notre but sera d'atteindre le pied des cascades qui franchissent l'ancien verrou glaciaire. Retour en suivant la route carrossable non déneigée pendant tout l'hiver.

Dénivelé : + 550 m / - 550 m

Mercredi

Au pied du Pelvoux

Quatre kilomètres de montée progressive permettent de rejoindre Ailefroide depuis le tunnel des Claux. Ce hameau non habité l'hiver, haut lieu de l'alpinisme pendant l'été nous accueillera dans un silence favorisant l'approche de la faune. Nous longerons les pentes abruptes du Pelvoux pour atteindre le pré de Madame Carle duquel nous apercevrons les premiers séracs du glacier blanc. La barre et le dôme des Ecrins resteront cachés derrière d'impressionnantes falaises. Retour par le même itinéraire
Dénivelé : + 580 m / - 580 m,

Jeudi

Tête d'Oréac – refuge de la Pousterle

Nous quitterons notre auberge pour une nuit en refuge. Du village de Puy Saint Vincent parmi les chalets isolés à travers mélèzes et zones déboisées pour le pâturage nous monterons jusqu'à la tête d'Orac qui domine la très longue vallée du Fournel. La traversée du plateau nous permettra de descendre jusqu'à notre petit refuge au confort douillet.

Dénivelé : + 680m / - 360m

Vendredi

Les Têtes

Nous chausserons les skis à la porte de notre refuge pour nous hisser jusqu'aux Têtes un des plus beaux panoramas en 360 ° de la région. Puis longue descente douce jusqu'au village de Puy Sant Vincent. Retour à l'auberge pour récupérer nos bagages

Dénivelé : + 320m / - 650m

Dispersion, retour en gare de l'Argentiere pour 15h

Niveau : 2 skieurs

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Accueil à la gare de l'Argentière les Ecrins à 18h30 par le TER Via Valence ou Marseille.

- **En navette :**

Les réservations de ces navettes sont **OBLIGATOIRE** par mail uniquement à navette.queyras@gmail.com. Les places seront limitées aux personnes ayant réservé.

- **En voiture :**

De Grenoble, 2 itinéraires sont possibles pour rejoindre Pelvoux :

- Via Gap

- Via le col du Lautaret et Briançon.

Au niveau de l'Argentière la Bessée, prendre la direction Pelvoux - Valouise

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites : www.viamichelin.fr www.mappy.fr.

Attention : les cols de l'Izoard, Agnel et Galibier sont fermés l'hiver. Certains sites ou GPS prévoient de vous y faire passer, mais l'accès y est complètement impossible. De même, ne pas prendre les options par le tunnel du Fréjus et Oulx qui sont beaucoup plus longues et très coûteuses. Renseignez-vous sur l'état de la route du col au 04 92 24 44 44 (répondeur).

DISPERSION

Le vendredi vers 15h à la gare de l'Argentière - Les Ecrins

NIVEAU

Moyen : 2 skieurs

400 m à 700 m de dénivelé par jour

5 à 6 h de ski par jour

Évolution sur pistes forestières et alpages

HEBERGEMENT

L' Auberge La Blanche se situe à **Pelvoux en Vallouise**, porte du **Parc National des Écrins** dans les Hautes-Alpes.

Karine et Laurent seront heureux de vous accueillir au fil des saisons dans leur vaste maison datant de 1651, voûtée et typique de la vallée de la Vallouise, Gîte d'étape et de séjour classé 3 épis Gîte de France. Quinze petites **chambres** douillettes et confortables, une **cuisine** familiale et traditionnelle à partager dans leur auberge. Un **espace bien-être**, vous séduira pour passer un agréable séjour en groupe dans une ambiance chaleureuse, conviviale à l'esprit maison d'hôtes.

Chambres de 4 places, sanitaires à partager, literie fournie, serviettes à prévoir. Possibilité de chambre double, supplément de 50€ par personne.

Tout le charme d'une grande maison de famille à deux pas des stations de Pelvoux-Vallouise, de Puy Saint-Vincent et des sentiers de randonnée...

Attention : Les structures d'accueil dans ces vallées reculées sont parfois très limitées en capacité. Nous pourrions être amené, contre notre volonté, à modifier le lieu d'hébergement, sans préavis de notre part si l'auberge de la Blanche n'avait plus de disponibilités. Dans ce cas, vous profiterez de l'espace bien être à proximité de votre hébergement.

Dans ce cas, aucune contrepartie financière ne pourrait être demandée.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple.

1 - Le sac à dos :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée (Vêtement chaud, gourde, pique-nique, appareil photos, jumelles, ...)

2 - Le grand sac de voyage souple :

Il doit contenir le reste de vos affaires.

Vous devrez prévoir vos affaires pour la nuit au refuge de Dormillouse, votre sac ne sera pas transporté.

GROUPE

Groupe : de 4 à 10 participants.

ENCADREMENT

Moniteur de ski spécialisé dans la pratique de la randonnée nordique.

MATERIEL FOURNI

Pharmacie collective

Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

Matériel fourni

- Chaussures et skis de randonnée nordique.
- DVA - Pelle et sonde
- Bâtons télescopiques
- Trousse de premiers soins
- Matériel de sécurité individuel

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements

- Chaussettes de laine chaudes. Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax ou de laine.
- Guêtres.
- Chaussures de randonnée montantes et imperméables.
- Chaussures détente pour le soir (tennis) et après skis.
- Pantalon ou salopette de montagne ou de ski imperméable.
- Un collant thermique type Carline.
- Tee-shirt ou sous-vêtements chauds et respirants. Évitez le coton, très long à sécher, préférez les matières synthétiques type nylon (polypropène).
- Pull-over chaud ou fourrure polaire.
- Veste style Gore-tex.
- Bonnet chaud et cagoule en soie ou polaire.
- Paire de moufles et gants en soie ou polaire (à utiliser sous les moufles).
- Paire de moufles de rechange ou gants.
- Tenue d'intérieur
- Maillot de bain

Équipement

- Une protection solaire efficace (lunettes filtrantes et crème protectrice) à mettre impérativement dans le sac à dos.
- Tampon « Ear » contre les ronflements.
- Boules Quiès.
- Nécessaire de toilette léger.
- Du papier hygiénique (pour les randonnées) et des mouchoirs.
- Serviette de bain (une serviette vous est fournie, en prévoir d'autres si besoin).
- Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.
- Gourde isotherme (1,5 litre minimum).
- Lampe de poche.
- Couteau pliant type Opinel, cuillère et boîte plastique étanche, type Tupperware de 300 ml environ !
- Appareil photo.

Couchage : Draps et couvertures fournis, prévoir un drap sac pour la nuit au refuge de Dormillouse..

Pharmacie personnelle : Une pharmacie personnelle contre la fatigue musculaire, les troubles digestifs du froid et de l'altitude, les ampoules, vos médicaments habituels, bande adhésive élastique (élastoplast : 5 cm x 2,5 m), jeux de pansements adhésifs, compresses désinfectantes, double peau (protection contre les ampoules disponibles en pharmacie).

LE PRIX COMPREND

L'encadrement,
le prêt du matériel,
bâtons et matériel de sécurité,
l'hébergement en pension complète sauf les boissons.
L'accès à l'espace bien-être 1 journée dans la semaine.

LE PRIX NE COMPREND PAS

Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous,
Les assurances,
Les frais d'inscription,
Les boissons,
Vos dépenses,
Prévoir un budget pour vos boissons et achats personnels.