

Lac Serre-Ponçon: randonnées autour de la Nice des Alpes - Accompagnée en étoile



PRESENTATION

Randonnée en étoile accompagnée au cœur de la Durance
6 jours, 5 nuits, 5 jours de marche

Quand la neige est encore présente en altitude et que le printemps gagne en premier lieu les vallées, ou avant que la neige ne tombe et que l'été indien perdure à l'automne, nous vous proposons de découvrir un lieu emblématique des Hautes-Alpes : le bassin de l'Embrunais et le lac de Serre-Ponçon.

Logés confortablement à proximité du lac, vous pourrez profiter de la plage du plan d'eau situé à 100 m de l'hôtel, et vous découvrirez chaque jour un belvédère différent dominant le lac de Serre Ponçon, la vallée de la Durance et les nombreux sommets alentours, des Ecrins, du Queyras, de l'Ubaye...

Surnommée la « Nice » des Alpes, grâce à son climat agréable, vous pourrez apprécier cette bourgade perchée sur son promontoire, flâner dans les ruelles anciennes et visiter les monuments comme la cathédrale ou l'ancien couvent des cordeliers.

Points forts :

- Séjour adapté au printemps et à l'automne
- Hôtel confortable 3* à deux pas lac de Serre-Ponçon
- Les plus beaux belvédères sur le lac de Serre Ponçon

PROGRAMME

Jour 1

Accueil par votre accompagnateur à 18 h 15 le dimanche soir à la gare. Si vous arrivez en voiture vous pouvez vous rendre directement à l'hébergement.

Jour 2

LE LAC DU CRACHET (2238 M)

Niché au fond d'un petit cirque glaciaire, ce lac offre tous les avantages d'une première découverte de la richesse du milieu montagnard : prairies fleuries, beau mélezein, cascade, cabane d'alpage et son troupeau... et le pique-nique sur ses berges reste un bon moment de quiétude ! Un petit tour au-dessus du lac en option permettra d'approcher la flore des espaces sauvages de l'étage alpin et peut-être aurons-nous la chance de partager quelques instants avec la bergère qui nous parlera de son métier et de sa vie dans l'alpage.

Dénivelés : + 630 m, - 630 m Horaire : 5 h 00 (option + 150 m)

Jour 3

LA TRAVERSEE DES AIGUILLES DE CHABRIÈRE (2350 M)

Une journée à couper le souffle sur l'une des randonnées « majeures » de la région ! Une ascension en sous-bois, puis une crête sans difficulté, permettent de bénéficier de d'un panorama permanent sur le lac. Au fur et à mesure que se déroule la randonnée, on est époustouflé par la magie des lieux : le passage de la petite brèche des Ocanes, la curiosité géologique de ses lapiaz, puis c'est la descente dans ce vallon exceptionnel des Rougnous pour regagner aisément la petite station de ski de Réallon. Une superbe journée au cœur de ses Aiguilles de Chabrières, véritables citadelles offrant une vue jusque sur la Provence.

Dénivelés : + 730 m, - 730 m Horaire : 5 h 30

Jour 4

LAC DE L'HIVERNET (2352 M)

Niché au bord d'un petit plateau, résidu d'un cirque glaciaire, vous apprécierez ce petit lac dominant la vallée de la Durance. La montée se déroule au cœur d'une forêt riche d'essences variées que nous découvrirons progressivement en parcourant les différents étages de la montagne au cours de notre randonnée : étage montagnard, étage subalpin puis l'étage alpin.

Depuis le lac, une jolie option vers la crête de Rougnous pourrait tenter quelques uns ?!

Dénivelés : + 735 m, - 735 m Horaire : 5 h 00 (+ 250 m et 1h pour l'option)

Jour 5

LA TRAVERSEE DU PIC DU MORGON (2324 M) ET L'ABBAYE DE BOSCODON

La randonnée « incontournable » de la région ! Cet itinéraire vous fera découvrir un cirque immense dominé par ce sommet emblématique et son panorama unique sur les 2 parties qui compose le lac de Serre-Ponçon : son étendue coté Durance et celle moins connue coté Ubaye ! Selon la météo et le niveau du groupe, votre accompagnateur pourra vous fera découvrir ce belvédère exceptionnel par un petit chemin discret qui devrait vous ravir pour la vue ! Au retour de la randonnée, nous prendrons le temps de découvrir la célèbre abbaye de Boscodon classée aux monuments historiques, et fondée en 1142.

Dénivelés : + 700 m, - 700 m Horaire : 5 h 00

Jour 6

PIC DU MÉALE (2426 M)

Nous terminons notre séjour par un petit sommet peu connu mais dont la cîme va nous offrir les derniers panoramas vers le lac, la Durance et les sommets des Ecrins, du Queyras, de l'Ubaye, du Dévoluy au loin... Encore une superbe journée avec un départ dans l'une des plus belles forêts de la région : la forêt domaniale du Méale ou nous retrouverons toutes les essences des Alpes du Sud. A La sortie de la forêt, nous remontons la large épaule NO qui nous permet de gagner notre dernier beau sommet et sa vue à 360° pour couronner cette belle semaine !

Dénivelés : + 690 m, - 690 m Horaire : 4 h 30

Fin du séjour après la randonnée

Retour à l'hôtel pour 15 h

Transfert en gare pour les trains de l'après midi

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Le programme pourra varier afin de prendre en compte les meilleures périodes pour aborder les thèmes du séjour (flore, faune, alpage...). Il sera défini avec vous par votre accompagnateur.

En fonction de la météorologie ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être contraints d'apporter quelques modifications à ce programme.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Accueil par votre accompagnateur à 18 h 15 le dimanche soir à la gare.

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, vous disposerez d'un numéro d'urgence sur votre convocation.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :

- Votre mode d'arrivée : train ou voiture...
- Votre horaire d'arrivée si vous arrivez en train. Si vous arrivez en journée nous précisez si vous prenez un taxi ou si vous attendez l'heure de rendez-vous en gare.
- Votre lieu d'arrivée : hôtel ou gare.

DISPERSION

Le jour 6 après la randonnée. Retour en gare pour 15 h 30

Pour info, correspondances avec les lignes suivants :

- Ligne Paris / Lyon via Valence-Ville ou Valence TGV
- Ligne Paris / Lyon via Grenoble
- Ligne Marseille / Aix en Provence via Gap
- Ligne Grenoble
- Ligne Valence -Ville / Valence TGV
- Ligne TGV Oulx - Paris via Briançon. Transfert en bus régulier entre Briançon et Oulx (Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1h. À réserver auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr. Tarif 2021 : 12€)

Certains de ces trains circulent périodiquement, il est impératif de vérifier vos horaires de retour auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf)

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou passeport ;
- Carte vitale ;

- Contact de votre assurance voyage (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU

2 chaussures

Randonnée de 4 à 5 heures de marche en moyenne comportant une dénivellation moyenne de 500 à 700 m en montée et/ou descente ou itinéraire vallonné de 15 à 20 km.

Aucune expérience de l'activité n'est nécessaire pour participer à ce séjour. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...).

Randonnée sur sentiers bien tracés la majeure partie du circuit avec des passages ponctuellement plus accidentés ou sur un terrain plus caillouteux.

L'esprit découverte est favorisé par rapport à l'aspect sportif. Les terrains abordés restent à la portée de tous et votre accompagnateur est là pour vous faire découvrir en douceur les plaisirs de la randonnée !

HEBERGEMENT

Hôtel 3*, En chambres de 2 personnes

L'hôtel est situé à 20 min à pied du centre-ville historique, à 150 m du plan d'eau d'Embrun. Il possède 3 étoiles et 3 cheminés Logis de France. Spacieux et confortable, vous apprécierez son jardin paysagé, sa piscine couverte et chauffée, son espace détente (sauna, hammam, jacuzzi), son bar avec coin billard. Au niveau de la restauration, une cuisine régionale et raffinée qui suit le rythme des saisons vous sera proposé.

Les repas froids pris au cours de la randonnée sont complets et composés de salade, viande ou charcuterie, fromage, fruit, biscuit... Ces pique-niques sont réservés auprès des hébergements ou préparés par l'accompagnateur à l'aide des produits et commerces locaux.

TRANSFERTS INTERNES

Minibus 8 personnes en plus de l'accompagnateur.

Si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser parfois votre propre véhicule. Dans ce cas-là, nous vous proposerons un défraiement sous la forme d'une indemnité kilométrique.

PORTAGE DES BAGAGES

Vos bagages resteront à l'hôtel durant la semaine.

La journée, vous ne portez que votre sac à dos (35 à 40 L conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, thermos...).

GROUPE

Départ assuré à partir de 4 participants

Groupe limité à 14 personnes

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'État, spécialiste de l'embrunais.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques, organisation d'un secours ;
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe ;
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature ;
- Être disponible et à votre écoute.

SÉCURITÉ

Les territoires de montagne éloignés des zones d'habitation restent souvent à l'écart de la couverture de la téléphonie mobile ou sont affectés par de nombreuses zones d'ombre imprévisibles. Pour se préserver de ces déconvenues et vous assurer une sécurité maximale, les professionnels de Destinations Queyras sont équipés de radio VHF autorisant un accès direct aux services de secours en montagne.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité.

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants légers pour se protéger du froid en altitude
- 1 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (type microfibre synthétique ou naturel)
- 1 vêtement isolant type : polaire ou doudoune
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

Le matériel indispensable :

- 1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 2 bâtons télescopiques
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3
- 1 thermos pour une boisson chaude ou froide
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette
- 1 gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- Des vivres de course
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confiés à l'hôtel durant le séjour)
- 1 couverture de survie
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- crème solaire indice 4

Pour le soir à l'hébergement :

- nécessaire de toilette
- vos affaires de rechange

Pharmacie personnelle (votre guide à également une pharmacie collective) :

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Du dimanche soir au vendredi en fin de journée
6 jours, 5 nuits, 5 jours de marche

Date de début	Date de fin	Etat	Prix par Personne
04/09/2022	09/09/2022	Annulé	895 euros
11/09/2022	16/09/2022	Confirmé	895 euros
18/09/2022	23/09/2022		895 euros
25/09/2022	30/09/2022		895 euros
02/10/2022	07/10/2022	Complet	895 euros
09/10/2022	14/10/2022		895 euros
16/10/2022	21/10/2022		895 euros
23/10/2022	28/10/2022	Confirmé	895 euros
30/10/2022	04/11/2022		895 euros
06/11/2022	11/11/2022		895 euros

Nuit supplémentaire en ½ pension :

- Base chambre de 2 : 105 € /pers

Chambre single (selon les disponibilités de l'établissement) : 150 € / pers

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du dimanche soir au vendredi après-midi
- L'encadrement des randonnées par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Les transferts en minibus et navettes décrits au programme
- Les transferts de la gare à l'hôtel en A/R avec notre accompagnateur le dimanche soir à 18 h 30 et le vendredi après-midi 15 h 30 en gare

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances
- Le transfert de la gare à l'hôtel A/R en dehors du trajet proposé dans le prix comprend

- Le supplément single

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

(Extraits du site <http://www.histoire-embrun.com>).

La commune d'Embrun (en occitan Ambrun) compte 6 700 habitants pour une superficie de 36.39 km², son altitude allant de 870 m à 2 300 m maximum.

Elle est située dans le département des Hautes-Alpes (05) de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur.

La ville est entourée de nombreuses montagnes (Mt Guillaume, Le Réal, Le Méal ,...).

Le climat méditerranéen de montagne lui donne en moyenne près de 300 jrs de soleil par an. C'est pour cela qu'elle est surnommée la petite «Nice des Alpes».

Cette cité millénaire est perchée sur son roc (pouding fluvio-glaciaire) qui domine la vallée de la Durance. Son nom vient du celte Eburodunum Ebr = eau et Unum = Elévation.

À découvrir : Son roc, le couvent des Cordeliers, la Tour Brune.

ABBAYE DE BOSCODON

Située à 1 150 m d'altitude, au cœur d'une sapinière exceptionnelle enserrée dans un écrin de montagnes, l'abbaye est un remarquable monument du XII^e siècle.

Fondée en 1130 par Guillaume de Montmirail, elle fut 12 ans plus tard affiliée à l'Ordre de Chalais en Chartreuse et devient l'abbaye la plus importante de l'ordre, vivant de l'exploitation forestière et de l'élevage.

Au cours du XIV^e siècle, d'incessantes guerres et de fréquents raids de pillards mirent à sac les bâtiments monastiques et le cloître, épargnant heureusement l'abbatiale. A la fin du XIV^e siècle, l'abbaye de Boscodon fut unie à l'abbaye bénédictine de Saint-Michel de la Cluse en Piémont. Cette union ne dura que quelques années, Boscodon resta Bénédictine.

Reconstruite à la fin du XVII^e siècle, sa conventualité fut dissoute en 1769 et ses biens unis à l'archevêché d'Embrun. Vendue comme Bien National en 1791, l'abbaye est devenue durant près de 200 ans le cœur d'un petit hameau rural. En 1972, l'association des amis de l'abbaye se constitua afin de rendre le bâtiment à sa vocation première.

Classée monument historique en 1974, l'abbaye a retrouvé par la suite une communauté de religieuses dominicaines avant de se reconstituer sur le plan architectural grâce à de nombreux chantiers de réhabilitation qui en font aujourd'hui un chef d'œuvre de l'art religieux monastique, avec un style roman très pur, proche de l'art cistercien primitif. L'abbaye séduit par sa pureté, sa luminosité et son harmonie des volumes.

CARTOGRAPHIE

3438 ET, 3437 ET

