

Les joyaux des Écrins à raquette 4 jours



PRESENTATION

Randonnées en étoile en hôtel** avec option Bien-être

4 Jours, 3 Nuits, 3 Jours de randonnée

Inspiré par ces paysages grandioses, c'est ici, il y a près de 80 ans, qu'est né en France le premier projet de Parc national. En 1973, cette ambitieuse volonté conduira à la création du Parc national des Écrins, refuge de la faune de montagne.

Et c'est au cœur de ce domaine préservé, que nous vous avons concocté un séjour « découverte » pour mettre cette formidable activité raquette à la portée de tous !

Accompagné d'un professionnel connaissant parfaitement la vallée, vous partirez raquettes aux pieds pour des randonnées faciles et panoramiques inoubliables. Attendez-vous à du grand spectacle ! en balcon face au Pelvoux, à l'Ailefroide ou à la Barre des Écrins, vous allez en prendre plein les yeux ! Pour compléter vos plaisirs et pour éliminer les fatigues vous pourrez vous offrir l'espace bien-être avec sauna/hammam/jacuzzi.

Nos points forts...

- Un hébergement avec sauna, hammam et jacuzzi
- Un hébergement en chambre deux, avec sanitaires privatifs
- Ce séjour existe aussi en version longue : 7 jours 6 nuits
- Un départ de circuit assuré à partir de 4 participants

- Des panoramas grandioses sur les plus hauts sommets des Écrins

PROGRAMME

Jour 1 : Dimanche ou lundi ou mardi

RDV le jour de votre choix (dimanche, lundi ou mardi) à 19 h 15 à l'hôtel au village de Puy-Saint-Vincent (voir plus loin la rubrique « accueil » de la fiche pratique).

- Si arrivée dimanche : séjour du dimanche soir au mercredi après la randonnée en raquettes
- Si arrivée lundi : séjour du lundi soir au jeudi après la randonnée en raquettes
- Si arrivée mardi : séjour du mardi soir au vendredi après la randonnée en raquettes

Ci-dessous, vous trouverez des exemples de randonnées possibles parmi celles que votre accompagnateur vous proposera durant votre séjour. Le choix de ces balades sera effectué de manière judicieuse en fonction des conditions d'enneigement et de la météo bien entendu.

Jour 2 à jour 4 :

Les Balcons des Clôts (1 750 m) : Mise en jambes et initiation DVA

Pour ce premier jour, vous allez faire connaissance avec votre groupe, votre accompagnateur et surtout votre matériel ! Vous pourrez ainsi apprendre à utiliser le DVA (Détecteur de Victimes d'Avalanches), mais également appréhender la marche avec ces espèces de grosses raquettes à tennis... heu non, ce sont bien des raquettes à neige ! Donnez-vous le temps de vous acclimater à l'altitude ainsi qu'au froid sec des Ecrins. N'oubliez pas de profiter du paysage sublime qui vous entoure, sous la tête de la Lauzière et la Tête des Raisins, les mélèzes fièrement dressés autour de vous.

Avant de revenir à l'hôtel, une petite halte à la Maison du Parc National des Ecrins de Vallouise s'impose ! Vous pourrez ainsi mieux appréhender ce territoire si vaste et si fragile, en déambulant entre les différentes animations et expositions (www.les-ecrins-parc-national.fr).

Dénivellations : montée 400 m, descente 400 m Temps de marche : 4 h

Le vallon de Narreyroux (1 820 m) : Il était une fois...

Aujourd'hui, vous allez pénétrer dans un décor digne des plus beaux contes de fées ! Raquettes aux pieds au départ de l'hôtel, nous cheminons jusqu'au petit vallon de Narreyroux. Le long du ruisseau, prêtez attention aux bruits qui vous entourent : le craquement de la neige sous vos pas, le murmure des animaux qui se cachent entre les arbres... A la sortie du bois, vous découvrirez avec ravissement les chalets d'alpage blottis au creux du vallon. Vous ne résisterez pas à l'envie de vous rouler dans cette neige fraîche !

Dénivellations : montée 420 m, descente 420 m Temps de marche : 4 h

La Tête d'Oréac (2 088 m) : Tu me fais tourner la tête !

Après un court transfert à Prey d'Aval (1550 m), nous entamerons une randonnée qui mérite le détour! Perchés au sommet de la Tête d'Oréac, vous aurez le souffle coupé devant le panorama exceptionnel à 360°. Vous ne saurez plus où donner de la tête devant ces montagnes enneigées qui se dessinent à perte de vue: les 4000 des Ecrins, les vallées de la Vallouise et du Fournel, jusqu'aux contreforts du Queyras!

Dénivellation : montée 530 m, descente 530 m Temps de marche : 4 h 30

Ailefroide (1 510 m) : Rencontre avec les géants des Ecrins

Si l'enneigement le permet, ce matin, nous nous enfonçons un plus profondément dans les Ecrins pour rejoindre notre point de départ au hameau des Claux (1 270 m). Vous sentez déjà l'air froid provenant des glaciers qui vous chatouille les narines... Pas à pas, nous pénétrons au cœur du Parc, symbole et haut lieu de l'alpinisme ! Arrivés au village d'Ailefroide, vous vous sentirez tout petit face à ces immenses parois verticales. Laissez-vous happer par l'ambiance mystique qui se dégage et les noms célèbres qui résonnent dans votre tête : Dôme de Pelvoux, Glacier Noir, Pré de Madame Carle ou Glacier Blanc...

Enveloppé dans son épais manteau de neige, le village semble figé, déserté des nombreux grimpeurs qui y affluent en été. Mais vous n'êtes pas seuls ici ! Soyez attentifs, peut-être apercevrez-vous des chamois sur les flancs des parois, faisant la sieste au soleil...

En revenant, nous irons visiter le village de Vallouise pour admirer ses cadrans solaires et son architecture montagnarde. Férés d'histoire et de patrimoine, ne ratez pas une miette des explications de votre guide.

Dénivellations : 400 m en montée, 400 m en descente Temps de marche : 5 h

Le Belvédère des Têtes (2 045 m) : Pour finir en beauté

Pour cette dernière journée au départ de Prey d'Aval (1 550 m), nous vous réservons une randonnée au panorama plongeant sur L'Argentière-La-Bessée. Juchés en haut des Têtes, profitez de ces derniers instants pour graver dans votre mémoire ces images exceptionnelles. Vous pourrez embrasser du regard la vallée de la Durance, le vallon du Fournel, et si le temps le permet le massif du Pelvoux jusqu'au Glacier Blanc ! Nous vous l'avions promis, vous repartirez des étoiles plein les yeux...

Dénivellations : 500 m en montée, 500 m en descente Temps de marche : 4 h 30

JOUR 4

FIN DU SÉJOUR VERS 16 H

C'est ici que nous nous quittons ! Vous rejoignez la gare de L'Argentière-les-Ecrins via un bus local. Information et réservation pour rejoindre la gare depuis l'hôtel : Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr.

A moins que vous ne souhaitiez rester parmi nous une nuit de plus pour faire durer le plaisir encore quelques instants...

Nuit en supplément (voir onglet Dates et Prix), sur réservation et en fonction des disponibilités de l'hôtel.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Ne prenez pas ce programme pour argent comptant ! En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons exceptionnellement modifier ce programme. Votre accompagnateur connaît tous les recoins du massif comme sa poche et saura s'adapter pour vous permettre de profiter au mieux de votre séjour, comme par exemple en cas de fréquentation importante sur certains sentiers. Pour votre plus grand plaisir, vous découvrirez ainsi des itinéraires enchanteurs et préservés...

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous le dimanche, le lundi ou le mardi soir à 19 h 15 à l'hôtel

Installation, présentation du séjour et repas en commun.

L'hôtel est situé au lieu-dit « Clôt Saint-Romain », environ 500 m avant le village de Puy-Saint-Vincent (1 400 m).

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

DISPERSION

Fin du séjour après la randonnée du jour 4.

Information et réservation pour rejoindre la gare depuis l'hôtel : Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr

Pour les participants venus en train le retour est à votre charge :

Transfert en navette locale pour la gare avec la navette locale. Horaires et informations : Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr. Pensez à bien vérifier l'horaire de la navette avant de prendre votre billet de retour.

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.

o De l'Argentière, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement la gare Oulx.

Réservation obligatoire. Information et réservation : www.autocars-imberty.com - 04 92 45 18 11

Certains de ces trains circulent périodiquement, il est impératif de vérifier vos horaires de retour auprès de la SNCF au 36 35 ou <https://www.sncf-connect.com/>

FORMALITES

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

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU

2 chaussures

N'hésitez pas, même si vous n'avez jamais pratiqué la raquette, ce séjour est accessible à tous ! Vous cheminez sur des itinéraires vallonnés de 15 à 20 km ou itinéraires de montagne avec une dénivelée positive journalière de 400 à 600 m de montée et/ou descente pour 4 à 5 heures de marche environ. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, thermos...).

Ce séjour est destiné à être une initiation ou une redécouverte des plaisirs de la balade à raquette et autres glissades dans la neige ! Pas de panique, votre accompagnateur est là pour vous guider et vous rassurer, quel que soit votre niveau physique.

HEBERGEMENT

Vous séjournerez à Puy-Saint-Vincent, dans un hôtel** Logis de France, aux portes des Ecrins avec une vue exceptionnelle sur les sommets et parois mythiques qui vous font face. Le cadre environnant est digne d'un conte de fées et l'hébergement est idéalement situé pour démarrer de nombreuses randonnées sans effectuer de longs trajets. Dans une chambre de 2 personnes, orientée plein sud, vous profiterez un peu plus longtemps du soleil rasant en fin d'après-midi.

L'ambiance familiale se ressent dans l'accueil de Sophie et Jean-François qui vous satisferont par leur gentillesse et leur disponibilité. Lors de vos soirées, vous n'aurez que l'embarras du choix entre les diverses possibilités : vous lover dans un canapé au coin de la cheminée, vous enflammer sur une partie de billard, ping-pong ou baby-foot, ou bien vous détendre en profitant du SPA privatif (réservation à faire le matin pour le soir) composé d'un sauna, hammam et jacuzzi.

Restauration

La nourriture en randonnée est un sujet primordial, pour avoir suffisamment d'énergie pour marcher plusieurs heures durant, mais également car c'est important pour le moral ! Comme dit le dicton : "Quand l'appétit va, tout va !"...

Nous avons à cœur de choisir des partenaires qui sont en accord avec nos valeurs éthiques et écoresponsables. Nous œuvrons auprès d'eux afin qu'ils tendent vers cet idéal, et leurs efforts sont remarqués peu à peu. Le changement met parfois du temps à s'installer durablement, alors soyez indulgents envers eux. Faisons preuve de patience et donnons le temps aux habitudes d'évoluer vers

des pratiques plus vertueuses !

Pour le midi, vous retrouverez souvent des salades composées dans de petites boîtes hermétiques réutilisables. Vous aurez également l'agréable surprise de découvrir des produits typiques de notre massif : charcuterie artisanale, fromages locaux, miel et délices sucrés, etc.

ECORESPONSABILITE

En tant que professionnels du tourisme, nous avons notre rôle à jouer dans la transition actuellement en cours vers un avenir plus durable. Nous constatons un fort attrait pour la nature, une envie de retour aux sources, un besoin de déconnexion vis-à-vis de la technologie et de reconnexion avec soi-même. Nous souhaitons être en lien, en communion avec notre environnement, mais nos modes de vie actuels nous ont éloignés de l'essentiel ! C'est là qu'interviennent les professionnels de la montagne, afin d'encadrer et de sécuriser les pratiques, tout en préservant le milieu naturel. Mais gardez à l'esprit que ce que nous pouvons vous proposer seront uniquement des expériences.

Nous devons prendre conscience qu'en tant qu'êtres vivants, nous faisons partie intégrante de notre environnement. Nous avons besoin de lui et participons à son bon fonctionnement. Nous devons le préserver, mais surtout le respecter. En prenant conscience de notre impact sur l'environnement et en étant soucieux de le limiter, nous commençons à agir. Nous avons à cœur de vous transmettre ces valeurs et de vous inciter à devenir acteur et responsable, pour pouvoir continuer à cheminer ensemble au cœur de cette belle nature qui nous entoure. En ouvrant les yeux sur la magie du monde qui nous entoure, vous aussi, vous prenez part à cette transition.

L'écoresponsabilité se distille au travers de tous nos petits actes du quotidien. En vacances, il devient plus naturel et aisé de changer son mode de vie, de consommer moins, d'essayer le « Do It Yourself » (fait maison). Nous vous incitons à essayer de garder ces habitudes vertueuses lorsque vous rentrerez chez vous, en pensant à toutes ces fleurs que vous avez contemplées, tous ces animaux que vous avez eu la chance d'apercevoir durant votre séjour parmi nous...

Zéro Déchet

Dans le but de tendre vers le zéro déchet et d'affirmer nos valeurs écoresponsables, nous nous engageons pour votre santé et pour la planète en ce qui concerne la qualité de vos repas et en limitant le plastique au maximum. Nous vous incitons également à utiliser des emballages en papier ou bien réutilisables type bee-wrap (emballage écologique fait à partir de cire d'abeille et d'un bout de tissu, pouvant être réalisé soi-même ou bien acheté dans les boutiques bio). Pour vous encourager dans cette démarche, nous vous offrons en cadeau de bienvenue un sac en coton (ou tote bag) dans lequel vous pourrez glisser votre pique-nique, et que vous pourrez réutiliser à l'infini dans vos futures randonnées ! De même, nous vous encourageons à investir dans une gourde réutilisable en plastique ou métal, dans le but de réduire les déchets de bouteilles d'eau. Chaque geste anodin compte !

De manière générale, veillez à ne rien laisser derrière vous et à bien faire le tour de la zone de pique-

nique avant de repartir pour vérifier que rien ne traîne par terre. Il n'y a rien de plus désolant que de tomber nez à nez avec un paysage sublime jonché de débris laissé par les précédents randonneurs...

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts sur les différents départs de randonnée se font usuellement en minibus, conduit par la grâce et la douceur de votre accompagnateur. Précisez si vous êtes sujets au mal des transports afin de passer devant et de profiter de la bande son choisie par le pilote. Prenez votre mal en patience, cela ne durera pas longtemps, et profitez des paysages à couper le souffle à chaque virage.

Suivant les circonstances, nous pouvons également être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule personnel pour rejoindre les départs de randonnée. Ne vous inquiétez pas, nous ne vous le demanderons pas si l'état des routes n'est pas praticable (notamment en cas de tempête de neige !). Dans ce cas, nous vous proposeront un défraiement en fonction des kilomètres parcourus.

PORTAGE DES BAGAGES

Sur ce séjour, vous êtes en étoile (non pas en étoile de mer, mais de montagne !). Bref vous n'avez pas à porter vos affaires car **vos bagages restent à l'hôtel**. Donc, pas de sac à dos volumineux à porter (ouf !). Nous vous demanderons seulement d'ajouter dans votre sac le matériel indispensable à votre sécurité dans le milieu enneigé, composé d'une pelle à neige et une sonde repliée sur elle-même (matériel distribué par votre guide le premier jour). Vous devrez donc prévoir un petit sac à dos d'environ 35 à 38L, afin d'y glisser votre kit de survie pour la journée, c'est-à-dire : le casse-croûte fourni par l'hôtel, des vêtements chauds, un thermos pour réchauffer l'ambiance, etc.

GROUPE

Départ assuré à partir de 4 participants

Groupe limité à 12 personnes

ENCADREMENT

Notre équipe est constituée de femmes et d'hommes passionnés par leur métier et enthousiastes à l'idée de vous guider !

Nous vous confierons entre les mains sûres d'un accompagnateur ou d'une accompagnatrice, diplômé et spécialiste de la Vallouise, qui saura vous faire partager son amour pour la nature et la montagne.

Chacun d'entre-eux possède sa propre personnalité et saura attirer votre attention sur les détails merveilleux que cache la nature, comme autant de trésors à contempler : l'observation des rapaces et des mammifères au détour d'un sentier, les innombrables espèces de fleurs et arbres dont le massif

regorge, l'art de conter les histoires et anecdotes insolites de chaque village, etc. Avant tout, il saura vous mettre en confiance, par sa connaissance du milieu, sa lecture du terrain, son attention pour chaque détail. N'hésitez pas à solliciter ce professionnel de la montagne pour son expertise sur votre matériel ou vos petits bobos. Le traditionnel « débrief » de fin de randonnée autour d'un verre désaltérant ou d'une boisson chaude est toujours le bienvenu, de même que les échanges et blagues, qui lui permettent de créer une atmosphère bienveillante et de faire de vos vacances un pur moment de plaisir et de lâcher-prise !...

SECURITÉ

Vous n'êtes pas sans savoir que de nombreuses zones de montagne éloignées des habitations sont sans couverture réseau. Pas de panique, nous sommes là pour veiller sur vous !

Afin d'assurer votre sécurité en toutes circonstances, nos accompagnateurs sont équipés d'une radio VHF permettant un accès direct aux services de secours en montagne. Ceux-ci sont également formés aux premiers secours et en cas de mauvaise glissade sur la neige, vous pourrez peut-être assister à un cours de brancard de fortune !... Votre sécurité sera assurée également par le matériel de sécurité spécifique aux activités en milieu enneigé qui vous sera confié individuellement (voir paragraphe Matériel Fourni).

MATERIEL FOURNI

Afin de ne pas vous enfoncer dans la neige (non, personne n'a dit que vous êtes trop lourd), nous vous dotons d'une paire de raquettes TSL ainsi que de bâtons de marche. Ainsi équipé, vous serez prêt à gambader dans la neige, qu'elle soit fraîche ou bien durcie. Les petits crampons dont les raquettes sont munies vous permettront de vous agripper à la neige gelée tel un bouquetin ! Pour profiter au mieux de l'expérience, vous aurez une paire adaptée selon votre corpulence : raquettes petit tamis pour les petits gabarits de moins de 55kg et grand tamis pour les grands gaillards de plus de 80/85kg (sans oublier les quelques kilos du poids du sac bien évidemment !).

En termes de matériel de sécurité, il est indispensable lors d'activités en milieu enneigé d'être équipé d'un DVA (déTECTeur de victimes d'avalanches). Ce boîtier électronique sera à porter directement sur vous, sous votre veste. Dès le premier jour, votre accompagnateur vous expliquera son fonctionnement et vous assisterez à un étrange ballet de raquettistes sur fond sonore de bips plus ou moins intenses. Pour que le spectacle se déroule sans anicroche, nous vous confierons également une petite pelle à neige démontable et une sonde repliable, auxquelles vous devrez faire une place impérativement dans votre sac à dos. Ne vous inquiétez pas, en cas de fortes chutes de neige, nous ne vous demanderons pas de déneiger devant l'hébergement à l'aide de ces « mini-pelles » ! Les services de déneigement avec leurs impressionnants chasse-neiges sont là pour ça.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Attention, voici la partie la plus épineuse. Attaquons-nous à la préparation de votre garde-robe ! Que ce soit pour vous fondre dans le paysage, tel un lièvre variable en pleine chasse, ou bien pour vous rouler dans la neige (volontairement, cela va sans dire !), vous devrez impérativement suivre **le principe des 3 couches**, aussi appelé technique de l'oignon (mais sans l'odeur) :

- un sous-pull ou tee-shirt à manches longues en matière respirante type laine de mérinos ou sous-vêtement thermique,
- une veste chaude en fourrure polaire ou polartec ou polyester extensible,
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex).

Pour le bas du corps, si vous êtes très frileux-se, vous pouvez de la même manière enfiler un sous-vêtement thermique ou caleçon en mérinos. Par-dessus, vous pourrez mettre un surpantalon respirant et déperlant comme votre veste coupe-vent de type gore-tex. Attention à bien privilégier des matières souples et respirantes pour la pratique de la raquette. Les k-ways et autres imperméables sont à proscrire, sauf si vous souhaitez créer un effet sauna sous vos vêtements !...

Ce principe peut être adapté suivant vos préférences et au vu de la météo, bien entendu ! Par un temps radieux, en fournissant un effort continu, le sous-pull peut suffire. Si le temps se dégrade, vous pourrez ajouter votre veste imperméable. Si vous êtes pris dans une tempête (et que votre guide ne vous laisse pas profiter d'une journée à barboter dans le sauna), alors enfiler vos 3 couches et allez braver le froid, tel Mike Horn durant sa traversée du grand Nord.

En tant que randonneur aguerrri, vous n'êtes pas sans savoir que le coton est à proscrire. Il vaut mieux préférer des matières qui sèchent rapidement, type laine (mérinos), soie ou fibre synthétique.

Attention, les combinaisons de skis ne sont pas du tout adaptées à l'effort intense de la pratique de la raquette (eh oui, vous allez transpirer !). Trop chaudes et encombrantes, mieux vaut donc les éviter.

L'équipement parfait du raquettiste (on vous le redit, on ne parle pas de tennis !) :

- 1 bonnet et/ou un tour de cou multifonction type BUFF©,
- 1 paire de gants chauds ou moufles (prévoir 1 paire de rechange) + une paire de gants fins en soie ou mérinos pour les plus frileux,
- 2 tee-shirts manches courtes/longues adaptés à l'effort (en matière respirante),
- 1 veste en fourrure polaire,
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche (type gore-tex ou équivalent),
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs),
- 1 caleçon chaud type mérinos ou sous-vêtement thermique,
- 1 surpantalon imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent),
- 2 à 3 paires de chaussettes de randonnée ou type chaussettes de ski, hautes et chaudes.

Votre matériel de survie pour la journée :

- 1 sac à dos de 35/38 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale,
- 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. (Des chaussures étanches ou à minima en cuir vous permettront de garder vos petits petons au sec. Fausse bonne idée : les bottes ou après-skis qui ne sont pas adaptées pour se fixer sur les raquettes !),
- 1 paire de guêtres hautes qui couvrent bien vos chaussures et le bas de la jambe,
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos,
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3 à 4,
- 1 thermos pour une boisson chaude obligatoire en hiver,
- 1 gobelet, 1 couteau/fourchette repliable pour les pique-niques,
- des vivres de course de votre préférence (nous vous en donnons également en complément),
- 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 confié à l'hôtel durant le séjour),
- 1 couverture de survie,
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler,
- crème solaire sans nanomatériaux indice 4 et écran labial,
- un canif,
- un sifflet.

Vivres de courses / Encas

Les vivres de courses sont à prévoir individuellement, à votre charge. L'apport nutritif des différents encas au cours de la randonnée est à ne pas négliger. Ces encas peuvent être constitués selon vos goûts de fruits secs (figues, dattes, abricots secs ou bien pruneaux), de barres de céréales (n'hésitez pas à piocher sur internet pour innover avec les nombreuses recettes maison, cela peut être un atelier ludique dans votre préparation !), de pâte d'amande, de pâte de coing, etc.

Pour vous sentir comme à la maison le soir, n'oubliez pas :

- Votre nécessaire de beauté indispensable pour vous bichonner,
- Vos affaires de rechange pour vous parer de vos plus beaux atouts,
- 1 lampe frontale ou de poche pour dévorer votre livre favori jusque tard dans la nuit,
- Un masque et des boules Quies pour dormir sur vos deux oreilles.

En cas de petits bobos (votre guide aura 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

4 jours, 3nuits, 3 jours de raquette

Arrivée le dimanche soir, lundi soir ou mardi soir.

Date de début	Date de fin	Etat	Prix par Personne
18/12/2022	21/12/2022		585 euros
19/12/2022	22/12/2022		585 euros
20/12/2022	23/12/2022		585 euros
08/01/2023	11/01/2023		585 euros
09/01/2023	12/01/2023		585 euros
10/01/2023	13/01/2023		585 euros
29/01/2023	01/02/2023		585 euros
30/01/2023	02/02/2023		585 euros
31/01/2023	03/02/2023		585 euros
05/02/2023	08/02/2023		585 euros
06/02/2023	09/02/2023		585 euros
07/02/2023	10/02/2023		585 euros
12/02/2023	15/02/2023		585 euros
13/02/2023	16/02/2023		585 euros
14/02/2023	17/02/2023		585 euros
19/02/2023	22/02/2023		585 euros
20/02/2023	23/02/2023		585 euros
21/02/2023	24/02/2023		585 euros
05/03/2023	08/03/2023		585 euros
06/03/2023	09/03/2023		585 euros
07/03/2023	10/03/2023		585 euros
12/03/2023	15/03/2023		585 euros
13/03/2023	16/03/2023		585 euros
14/03/2023	17/03/2023		585 euros
19/03/2023	22/03/2023		585 euros
20/03/2023	23/03/2023		585 euros
21/03/2023	24/03/2023		585 euros

Options

- Supplément single en fonction des disponibilités : 75€
- Supplément Bien-être (accès au Spa) : 10€ la séance à régler sur place - sur réservation, sur place.

Nuits supplémentaires :

- Hôtel en chambre de 2 (douche + WC) - base 2 pers : 89€
- Hôtel en chambre de single (douche + WC) : 109€

LE PRIX COMPREND

- La pension complète en hôtel** suivant la formule choisie
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'État
- Les transferts en minibus nécessaires au programme de randonnées
- La fourniture des raquettes et des bâtons
- La location du l'équipement de sécurité hivernal (DVA + pelle + sonde)
- La taxe de séjour
- Le transfert aller de la gare à l'hôtel (pour ceux qui arrivent dimanche soir)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les transferts entre la gare et l'hôtel (Si vous arrivez le dimanche, nous contacter)
- L'accès au sauna, hammam et jacuzzi
- Les assurances

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

LE PARC NATIONAL DES ECRINS

C'est en 1973 que le Parc National des Ecrins voit le jour, sous l'impulsion de ceux qui arpentent ses flancs (alpinistes, associations naturalistes et Club Alpin Français). Ses adorateurs connaissent sa vulnérabilité et ont à cœur de préserver ses richesses.

Le Parc est composé d'une zone « cœur » dont la réglementation est stricte afin de mieux protéger sa biodiversité fragile et exceptionnelle. Il comporte également une aire optimale d'adhésion qui comprend 59 communes ayant adhéré à sa charte. Celle-ci induit une forte solidarité écologique entre le cœur et les espaces environnants. Le but est de réunir tous les acteurs et de trouver un équilibre entre les enjeux économiques du territoire, à travers la valorisation de son patrimoine, et la préservation de ses richesses naturelles. Ceci est mis en œuvre en tenant compte du développement durable des communes adhérentes.

Le vaste massif des Ecrins est composé de sept vallées : « Le Briançonnais aux portes de la haute montagne, la Vallouise et ses vallées cachées, l'Embrunais, une montagne éblouissante d'eau et de soleil ; le Champsaur, jardin alpin du pays bocager ; le Valgaudemar, un Himalaya au sud des Alpes ; le Valbonnais, paisible et escarpé ; l'Oisans vertical, vallée des pionniers. »

LA VALLOUISE

Au cours de ce séjour, vous aurez le plaisir de découvrir la vallée de la Vallouise, à laquelle on accède depuis L'Argentière-La-Bessée. Cette ancienne ville minière, aujourd'hui peuplée de guides, est réputée mondialement pour son festival de cascade de glace !

Sur les flancs du massif, dans le vallon du Fournel, on retrouve les stigmates de l'exploitation minière de plomb argentifère. En s'aventurant un peu plus au sud, on découvre la vallée de Freissinières qui mène à la fameuse zone de cœur du Parc, si belle et si préservée. Enfin, si l'on continue à l'ouest, au bout de la vallée de la Vallouise, on découvre un univers minéral glacé majestueux par sa beauté austère... Arrivés au Pré de Madame Carle, on se sent tout petit face aux géants qui nous surplombent : la Barre des Ecrins (4102 m), point culminant du massif, ou encore Le Pelvoux (3932 m). On distingue le bas des glaciers dont la langue se retire peu à peu dû à la fonte des neiges. Le site d'Ailefroide est l'un des plus réputés de France pour la pratique de la grimpe et de la haute montagne et il ne vous laissera pas de marbre !

Profitez de votre venue ici pour découvrir les hameaux typiques de cette vallée et une halte prévue à La Maison du Parc vous permettra d'en apprendre un peu plus sur ce paradis naturel. N'hésitez pas à consulter le site du Parc pour plus d'informations :

CARTOGRAPHIE

Cartes TOP 25 IGN 3536 OT Briançon

Carte TOP 25 IGN 3436 ET Meije-Pelvoux

