

# Mon premier trek en liberté, en famille face aux glaciers de la Meije



## *PRESENTATION*

Randonnée itinérante pour jeunes baroudeurs

6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée

Vivez une expérience en famille et faites découvrir le milieu montagnard à votre tribu. Forêt, alpages, lacs, marmottes, chamois et aigles sont autant d'ingrédients pour des souvenirs inoubliables ... Face aux glaciers de la Meije, vos bambins goûteront aux premières joies de la randonnée itinérante en formule sac léger. La semaine se terminera en apothéose avec la possibilité de rejoindre les glaciers à 3 200 m d'altitude.

### *Les points forts...*

- *Un circuit famille adapté pour les jeunes baroudeurs dès 6 ans*
- *De la forêt aux glaciers : une vraie découverte de la montagne*
- *Deux nuits en altitudes pour observer le coucher du soleil et admirer les étoiles*
- *Toucher du bout des doigts la glace et prendre pied sur un glacier à plus de 3 000 m*

# PROGRAMME

## Jour 1

**RDV à La Grave à 17 h 30** (col de Lautaret versant Romanche).

Pour rejoindre La Grave, suivez nos conseils en rubrique ACCUEIL.

Transfert en taxi pour Besse-en-Oisans. Installation au gîte, découverte du village typique. Ouvrez vos papilles, et appréciez le repas maison cuit au feu de bois.

## Jour 2

### **BESSE EN OISANS (1 550 m) - REFUGE LES MOUTERRES ( 2 245 m)**

Aujourd'hui, vous découvrez les différents étages de la végétation du milieu montagnard. De la forêt aux alpages, vous rejoignez le Plateau d'Emparis (2 365 m) : l'un des plus beaux balcons de l'Oisans, avec une vue imprenable sur les glaciers de la Meije. L'arrivée en altitude sera l'occasion de découvrir les premiers lacs de la semaine et d'y tremper les pieds ... ou plus !

Nuit sur ce magnifique plateau en refuge (Avec transfert de vos bagages)!

*En option : plusieurs lacs à découvrir sur le Plateau.*

### **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Dénivelés : + 762 m, - 75 m Horaire : 3 h 45 de marche. Variante des lacs : 1h45 aller-retour

## Jour 3

### **REFUGE LES MOUTERRES (2 245 m)- VALLON DE LA BUFFE (1 940 m)**

Nous voilà sur le sentier autrefois emprunté par les colporteurs. Aujourd'hui, la montagne est habitée par les bergers. Cette étape symbolise le pastoralisme. Ce sera l'heure pour vous d'expliquer et de comprendre le rôle des activités d'élevage dans la valorisation de l'espace naturel. Au pied des sommets du vallon de la Buffe, culminants autour de 3 000 m, vous rejoignez votre nid insolite pour la nuit au cœur de la montagne !

Pour ce soir-là vous ne retrouverez pas vos bagages.

Vous dormez dans le magnifique vallon en pleine nature soit en yourte soit en refuge confortable suivant les disponibilités lors de votre réservation.

*En option, possibilité de faire le sommet la Tête du Vallon hors sentier ou le Pic du Mas de la Grave*

## Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : + 120 m, - 435 m ; temps de marche : 3 h 30 - hors options

### Jour 4

#### VALLON DE LA BUFFE (1 940 m) - VILLARD D'ARENE (1 650 m)

Après avoir quitté le Vallon de la Buffe, vous atteignez par un sentier panoramique le petit bourg de La Grave, « capitale » de l'alpinisme du massif de l'Oisans. En observant le paysage, vous pourrez y voir le travail de l'homme au cours des siècles passés.

Dans l'après-midi, vous pourrez flâner le long de la Romanche et laisser vos enfants construire le barrage de leur rêve.

Ce soir vous retrouvez vos bagages.

## Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : de 200 à 450 m positifs et environs - 680 m négatif, temps de marche : 4h

### Jour 5

#### VILLARD D'ARENE (1 650 m) - LAC DU GOLÉON (2 450 m) OU LAC DU PONTET (1990 m) - VILLARD D'ARENE (1 650 m)

Aujourd'hui, vous découvrirez un milieu fragile : les lacs d'altitudes. Deux niveaux de difficulté s'offrent à vous :

- **Lac du Goléon (2 450 m)** : Lac d'altitude, vestige d'un ancien glacier, ce lac domine la vallée. Il est un incontournable des cartes postales ! Vous pourrez également profiter d'une petite pause sucrée ou salée au refuge qui domine le lac. *Dénivelés : + 700 m, - 700 m, + 200 m, - 350 m*  
*Horaire : 6 h de marche*
- **Lac du Pontet** : D'un accès plus facile, ce petit lac niché au coeur des pelouses alpines offrira aux plus jeunes un paysage de carte postale face au massif de la Meije facilement accessible. *Dénivelés : + 380 m, - 504 m* *Horaire : 4 h de marche*

Quel que soit votre choix, le matin vous bénéficierez d'un court transfert en taxi pour rejoindre le départ de la randonnée.

Nuit au gîte à Villard d'Arène

## Jour 6

### VILLARD D'ARENE (1 650 m) - LA GRAVE (1 480 m) - LES GLACIERS (3 200 m)

Pour terminer la semaine, nous vous proposons de goûter à l'ivresse des sommets ! Sur les glaciers en haute altitude, à plus de 3 200 m, les yeux de vos enfants se promèneront sur l'Arc Alpin. Qui sera le premier à trouver le Mont-Blanc ?

Pour cette journée, plusieurs choix possibles :

- **Choix 1 : Une randonnée découverte du glacier avec un guide de haute montagne** (en supplément : 29 € / adulte et 26 € / enfant) : vivez une expérience unique à 3 200 m, au sommet du téléphérique, encordés avec un guide de haute-montagne, venez découvrir les secrets du glacier de La Meije. Durée de la Balade : 1 h 30 depuis la gare terminale - Matériel technique fourni. Les balades ont lieu le mercredi, vendredi et dimanche : 8h30 (en bas), 11h00 et 13h00 en haut du téléphérique.
- **Choix 2 : Randonnée à pied.** Vous pouvez monter tout en haut à 3 200 m, pour toucher la glace et observer ces neiges éternelles. Ensuite, vous rejoindrez le dernier lac de la semaine: le Lac de Puy Vachier. Pour les plus courageux vous pourrez même revenir dans la vallée à pied.

La montée au téléphérique doit impérativement être réglée sur place. Prix 2023 A/R : 31€/adulte, 21€/enfant, 69€/famille ( 2 adultes + 2 enfants).

Pour le choix 1, la balade sur le glacier sera réservée par nos soins, et à régler directement sur place.

FIN DU SÉJOUR : vers 16 h 30

## COMPLEMENT DE PROGRAMME

En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement, d'une surcharge éventuelle d'un hébergement ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amené à exceptionnellement modifier ce programme.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Rendez-vous à La Grave à 17 h 30 devant l'office de tourisme puis transfert en taxi au village de Besse-en-Oisans.

## Arrivée en train

Pour faciliter votre arrivée en train, vous avez plusieurs possibilités :

- Arrivée en gare de Grenoble. Depuis la gare, vous prenez ensuite la Ligne LER 35 « Grenoble - Briançon », vous descendez à l'arrêt La Grave. Selon l'horaire vous pourrez également descendre à l'arrêt « Mont de Lans / Barrage du Chambon » Nous organiserons votre récupération en taxi à cet endroit. Pour connaître les horaires 2023, se rendre sur le site [zou.maregionsud.fr](http://zou.maregionsud.fr).
- Arrivée en gare de Briançon : Depuis la gare, vous prenez ensuite la Ligne LER 35 « Briançon - Grenoble », vous descendez à l'arrêt La Grave. Pour connaître les horaires , se rendre sur le site [zou.maregionsud.fr](http://zou.maregionsud.fr).

Renseignements : <https://www.sncf-connect.com/>

## Arrivée en voiture

### En arrivant du nord

- (Grenoble) rejoindre Bourg d'Oisans, puis La Grave par la D1091, itinéraire Grenoble -Briançon.
- Possibilité en arrivant également du nord (Lyon, Annecy, Chambéry) d'emprunter l'autoroute vers la Maurienne et le tunnel du Fréjus. Sortir à Oulx et franchir le col du Montgenèvre ou col de l'Échelle.
- Par la Maurienne, l'été il est également possible de gagner les Hautes-Alpes par le col du Galibier en quittant l'autoroute à Saint-Michel de Maurienne (superbe !)

**Depuis le sud**, suivre la direction Gap puis Briançon, puis prendre la D1091 direction Grenoble.

## Parking

Vous pouvez stationner sur les parkings proches du téléphérique ou de l'office de tourisme

## DISPERSION

Le jour 6 après la randonnée.

Pour les personnes arrivées en car, correspondance avec la liaison vers Grenoble ou Briançon.

## 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

N'hésitez pas, même si vous n'avez jamais pratiqué la randonnée, ce séjour est accessible à tous ! Vous cheminez sur des itinéraires de montagne avec une dénivelée positive journalière de 300 à 600 m de montée et/ou descente pour 3 à 5 heures de marche environ. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...)

Ce circuit est particulièrement adapté aux enfants dès 6 ans. Vous disposez d'un temps suffisant pour effectuer les étapes et laisser du temps à vos enfants pour jouer en plein air.

## HEBERGEMENT

Vous dormez en gîtes d'étape et refuges de montagne.

La formule gîte d'étape ou refuge offre un hébergement réservé presque essentiellement aux randonneurs. Les nuits s'organisent en petit dortoir réservé pour votre famille le plus souvent possible.

Les sanitaires sont à partager avec d'autres randonneurs.

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes.

La restauration servie dans les gîtes d'étape est équilibrée et variée.

Vous pouvez réserver vos paniers repas directement auprès des hébergeurs.

## TRANSFERTS INTERNES

Deux transferts sont prévus au programme.

- Le jour 1 entre La Grave et Besse en Oisans
- Le jour 5 entre le Villard d'Arène et le hameau des Hyères

Les horaires vous seront communiqués dans votre dossier de voyage.

## PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages (un sac par personne) sont transportés entre les hébergements sauf le jour 3 au vallon de la Buffe. Ce transport sera effectué en quad (jour 2) et en taxi jour 4, 5 et 6

Nous vous demandons de ne rien accrocher à l'extérieur de ce sac. Votre sac ne doit pas dépasser 10kg. Prévoir un sac souple type « sac de sport », moins fragile dans le transport que des valises « dures » qui peuvent plus facilement s'abimer...

Nous vous conseillons un sac par adulte, et un sac pour deux enfants.

Pour le jour 3 : vous devez prendre vos affaires nécessaires pour la soirée et le jour suivant.

## GROUPE

À partir de 2 participants

## ENCADREMENT

Vous êtes en formule « randonnée en liberté » et vous marchez sous votre propre responsabilité.

## SÉCURITÉ

Nous tenons à vous mettre en garde sur l'efficacité du portable en milieu montagnard. En effet, si les villages sont bien couverts par les réseaux de téléphonie mobile, sachez que des zones d'ombre subsistent en altitude. En cas de besoin nous vous conseillons de composer le 112 qui est le numéro d'appel d'urgence prioritaire.

## DOSSIER DE RANDONNEE

Pour que votre séjour en liberté se déroule le mieux possible, nous avons toujours pris soin d'apporter une attention particulière à vos documents fournis. Conscients de l'évolution des nouvelles technologies,

et parce que nous souhaitons davantage vous faire partager notre passion pour le territoire, nous faisons régulièrement évoluer le contenu de notre dossier. Nous vous proposons :

- Un carnet de route contenant le profil détaillé, la carte et le descriptif détaillé jour par jour du circuit
- La carte personnalisée au 1/30 000e compatible GPS qui couvre votre itinéraire
- La mise à disposition d'une application de guidage assisté « Roadbook »
- L'envoi de la trace gps au format \*gpx (Format compatible avec tout type de GPS ou smartphone)
- Les « vouchers » ou bons d'échange que vous devrez remettre aux différents prestataires (hébergeurs, taxi...)

**L'application mobile :** Application à télécharger sur votre smartphone quelques jours avant votre départ. Cette application vous donne accès aux cartes détaillées du parcours (fond de carte Openmap), la trace de l'itinéraire, les points d'intérêts à découvrir tout au long de votre randonnée. Simple d'utilisation, elle vous géo localise et vous guide en temps réel sur le terrain. Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne sous le mode avion de votre téléphone. Vous pouvez l'utiliser dès le départ du circuit, ou en cours de route pour vérifier votre positionnement. Par sécurité, selon l'autonomie de votre téléphone et parce que la recharge des téléphones en refuge est impossible, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe pouvant vous dépanner.

**Avant votre départ :** Au plus tard, 15 jours avant votre départ vous recevrez votre dossier complet ainsi que la convocation vous indiquant le lieu de rendez-vous et le détail des hébergements qui vous accueilleront tout au long du séjour. Nous vous mettons également à disposition vos codes d'accès pour l'application, et sur demande nous vous faisons parvenir les traces GPX du parcours.

## 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 léger pour se protéger du froid en altitude
- 1 tee-shirts manches courtes adapté 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 paire de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

### **Le matériel indispensable pour les adultes**

- 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 petite boîte plastique hermétique, 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
- 1 maillot de bain

## Le matériel indispensable pour les enfants

*En randonnée, il est bien que chaque enfant dispose de son sac à dos. Il convient aux parents d'adapter la charge. Celle-ci ne doit pas dépasser 15 à 20% du poids de l'enfant. Son sac à dos doit lui permettre de transporter sa gourde et sa veste de randonnée. Il pourra en plus y glisser ses petits objets qui lui tiennent à coeur. Le sac de votre petit baroudeur doit être adapté, et lui permettra de faire comme papa et maman. De quoi le motiver pour la journée !*

- Un sac à dos de 15 à 20l adapté à la taille du dos de votre enfant, avec idéalement un petite ceinture ventrale.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville, à semelle type Vibram.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 gourde ou poche à eau type « Camel back » avec pipette (0,5l à 1l selon l'âge de vos enfants)
- 1 petite boîte plastique hermétique, gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- des vivres de course
- 1 maillot de bain

## Pour le soir à l'hébergement pour la famille

- nécessaire de toilette
- vos affaires de rechange
- 1 draps de sac

## Pharmacie famille

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ciseaux
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

**Attention : le drap de sac est obligatoire dans les hébergements**

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Départ selon votre choix de juin (selon l'enneigement) à septembre.

A régler sur place (prix 2022 à confirmer lors de votre réservation pour 2023) :

Téléphérique des glaciers (Aller/retour) : 31€/adulte, 21€/enfant, 69€/famille (2 adultes + 2 enfants).

Balade découverte glacier avec guide (réservation par l'agence, le mercredi, vendredi et dimanche uniquement) : 29 € / adulte et 26 € / enfant.

Si vous souhaitez arriver la veille :

- Hôtel le Castillan - La Grave : 04 76 79 90 04
- Gîte les Mélèzes - Villard d'Arène : 04 76 79 90 59
- Hôtel le Faranchin - Villard d'Arène : 04 76 79 90 01

## LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- L'hébergement en demi-pension
- Le transport de vos bagages (sauf le jour 3 dans le vallon de La Buffe)
- La fourniture du dossier de randonnée (carnet de route, cartes, application...)
- Le transfert en taxi des jours 1 et 5

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi (sur commande auprès des hébergeurs ou possibilité de commerces dans les villages)
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- L'accès au téléphérique de la Meije à régler sur place
- La randonnée glaciaire avec un guide
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend"