

# Stage rando et aquarelle : sur les traces des glaciers alpins, au parc national des Ecrins



## *PRESENTATION*

Séjour en refuge confort

3 jours, 2 nuits, 3 jours de rando-aquarelle

Un week-end de randonnée et aquarelle pour découvrir et immortaliser de façon personnelle toutes les richesses d'une vallée du Parc National des Ecrins !

Durant ce séjour vous aurez le plaisir de croquer le même environnement que les alpinistes et de partager leurs passions pour les hautes cimes faites de roches, de glace et de neige ! David, votre accompagnateur en montagne et artiste, vous aidera à cadrer, épurer, et également mettre en couleur via l'aquarelle.

Le soir, vous serez hébergés dans un refuge au coeur du parc, dans le silence et de la beauté de ses montagnes. Une immersion totale pour continuer la journée de randonnée.

Une nature généreuse où abondent les fleurs et la faune sauvage, des lacs d'altitude miroirs des cimes.

Vous apprécierez :

- La nature préservée et unique du Parc national des Écrins.
- L'ambiance cosy et chaleureuse des soirées dans un refuge confort à 2106 mètre d'altitude. Une expérience montagne !
- Prendre le temps d'observer, de voir via le croquis, les majestueuses montagnes de cette haute vallée de la Romanche.
- Des temps d'échange et de critique artistique
- Un diaporama des moments phares, croquis, dessins et aquarelles effectués durant le séjour.

# PROGRAMME

## JOUR 1

### **Une montée à l'alpage en douceur.**

RDV au Parking le Samedi matin à 10h30 pour une première rencontre avec David, votre accompagnateur et aquarelliste, et un briefing du we en refuge. Vous serez directement dans l'ambiance, au pied du col du Lautaret et du Parc National des Écrins et son sommet mythique, la Meije. Après un court passage bucolique en longeant le torrent nous nous élevons grâce au sentier en lacets pour passés le pas d'Anna Falque afin d'arriver, sous les cris des marmottes, au début de l'alpage d'estive. Cette randonnée, pour atteindre notre refuge, nous permettra de nous immerger dans ce vallon verdoyant et les méandres de la rivière, et de profiter de la vue au pied des sommets des Agneaux, de la Grande Ruine et de la Chamoissière.

### **Les points clefs de la journée :**

- Découverte du parc national des Écrins
- Découvrir ou approfondir le matériel de dessin et d'aquarelle en montagne
- Apprendre à cadrer et composer
- Dessiner l'eau en mouvement et le torrent plus calme sur l'alpage

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

Dénivelé : +450 /- 10m Temps de marche : 1h30

## JOUR 2

### **Col et lac d'Arsine, ambiance haute montagne.**

"La classique" du secteur et une valeur sûre ! Au départ du refuge en traversant les alpages nous suivrons le torrent pour atteindre un zone plus minéral où se cache le lac ainsi qu'une superbe vue sur ce cirque dominé par le Pic de Neige Cordier, la Pointe Cezanne, la Montagne des Agneaux. Des sommets à 3600 mètres, qui sont des références pour les alpinistes que l'on verra sûrement évoluer lorsque l'on dessinera ce paysage de haute montagne. A 2500 mètres, à chacun ses performances... sportive ou artistique !

### **Les points clefs de la journée :**

- Secteur minéral des lacs
- Apprendre à retranscrire un visuel à 180°, le cirque minéral

- Apprendre à peindre un lac
- Apprendre à dessiner la roche sous toute ses formes: éboulis rocheux plus ou moins gros, dalle lissée par un glacier, falaise

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

Dénivelé : +400/-400 Temps de marche : 2h

### **JOUR 3**

#### **Le sentier des crevasses, un point de vue aérien !**

Après un au revoir aux gardiens, Sylvie et Seb, nous prenons la route du retour mais par un sentier méconnu, très bien tracé à flanc de montagne nous permettant d'avoir une vue aérienne sur le paysage alpin.

Nous prendrons le temps de la vue après ses ravines, dans une ambiance plus douce, face au glacier de l'homme et à cette montagne raide au dessus de l'alpe de Villar d'Arene, le massif de la Meije, et la vallée de la Romanche avec les villages de Villar d'Arène et La Grave...

Les points clés de la journée :

- Apprendre à retranscrire nos impressions, le décor escarpé
- Apprendre à travailler sa profondeur visuelle
- Tester d'autre orientation et format grâce au paysage

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

Dénivelé : +50/-500 Temps de marche : 3h

### **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

En fonction de la météorologie, des conditions d'enneigement ou pour toute autre raison indépendante de notre volonté, nous pouvons exceptionnellement modifier ce programme.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

**RDV au Parking du pont d'Arsine, avant le lac / retenue d'eau, le vendredi matin à 10h30 pour un accueil avec David, votre accompagnateur et aquarelliste, et pour un briefing du we en refuge.**

Parking du pont d'Arsine, vers le hameau du Pied du Col à Villar d'Arène  
45°01'49.0"N 6°21'48.8"E , 45.030287, 6.363552

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 / car ou voiture...
- Votre jour d'arrivée.

## Arrivée en train

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

En venant du nord :

- Liaison quotidienne par train couchette de Paris à Briançon (gare d'Austerlitz)
- Ligne TGV vers Valence puis correspondances par TER pour Briançon
- Ligne TGV vers Grenoble

En venant du sud :

- Ligne TER Marseille-Briançon

Depuis Grenoble ou Briançon, vous devez ensuite prendre le car : Ligne 35. Pour connaître les horaires 2023, se rendre sur le site <https://zou.maregionsud.fr/>. Vous descendez directement à l'arrêt La Grave.

## Arrivée en voiture

En arrivant du nord

- (Grenoble) rejoindre Briançon par le col du Lautaret.

- 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 (superbe !)

Depuis le sud, suivre la direction Gap puis Embrun.

## DISPERSION

Fin du Fin du séjour vers 16h30, après la randonnée du dernier jour.

Si vous devez rejoindre Briançon :

- Horaires de transport en commun 2023 non disponible à ce jour. Prévoir 45 min de trajet pour rejoindre la gare de Briançon.

Si vous devez rejoindre Grenoble :

- Vous empruntez le car ligne LER 35. Le détail des horaires n'est pas disponible à ce jour (décembre 2022).

*Nota bene : Lors de votre réservation, pensez à bien nous préciser votre modalité d'arrivée. Au plus tard, si les indications horaires cars et navettes ne sont pas connues lors de votre réservation, nous vous les communiquerons lors de la convocation, dans les 15 jours précédant votre départ.*

Certains de ces trains circulent périodiquement, il est impératif de vérifier vos horaires de retour auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com). jour vers 17h, après la randonnée du dernier jour.

## GROUPE

Départ assuré à partir de 4 participants

Groupe limité à 8 personnes

## 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...) hors journée refuge où le sac comporte en plus le nécessaire pour ces nuits en montagne (voir Equipement individuel).

Le terrain cristallin des Écrins et ses vallées encaissées, plus minéral, rend la randonnée plus difficile que dans d'autre massif.

## HEBERGEMENT

### Le confort d'un gîte dans un cadre refuge!

Le refuge est marqué « esprit parc national des Écrins », marque déposée au niveau national pour valoriser les initiatives individuelles mettant en valeur le patrimoine local.

Le refuge a été rénové dans un esprit écologique avec des matériaux locaux et la réutilisation des anciennes charpentes par exemple. De plus, il dispose d'une autonomie en ce qui concerne l'eau et l'électricité grâce à des panneaux photovoltaïques et une éolienne.

### Sanitaire et chambre :

- Salle de bain chauffée avec 2 lavabos, eau chaude et électricité. 2 grandes douches avec eau chaude et caillebotis en mélèze!
- Chambrée de 4 places, avec un lit double et 2 lits simples et petites panières pour ranger ses affaires, avec vue sur les cimes du Clot Boucharet!
- 2 chambrées de 3 places avec un lit double et un lit simple avec elles et la vue sur les cimes! Murs en chanvre, lits en mélèze et jonc de mer au sol!
- Cabane d'alpage de 2 places dans la grande salle.
- Petite chambrée de 6 places, avec vue grandiose sur le Lautaret et la Savoie

« Ici- haut: pas de 4G, pas de wifi, pas de net, pas de réseaux sociaux, pas de pub, pas de virus, pas de portable... Bref, bienvenue dans un monde réel!!! »

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.

### **Au refuge:**

La nourriture ici est 100% maison, soupe de légumes du potager d'Arsine ou du canton, viande des hautes- alpes et desserts de la gardienne (panacotta, fondant, cheesecake... )

Le potager fournit également salade verte et radis en abondance!!!

Concernant les régimes spéciaux pour les repas (végétariens, végétaliens, véganes, sans lactose, sans gluten, sans les mains... ), les gardiens assument la "laïcité alimentaire", à savoir qu'ils respectent les convictions & choix personnels de chacun mais ils refusent d'en assumer la contrainte dans leurs fonctionnement collectif!

Les véritables allergiques peuvent cependant nous appeler pour trouver avec nous la meilleure solution!

## **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...

Si vous avez un régime particulier ou des allergies alimentaires, merci de nous le faire savoir à la



réserveation.

## ZERO DECHET

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 laissés par les précédents randonneurs...

## ENCADREMENT

Ce stage est encadré par David LECLERCQ-CARIAGE, professionnel de la montagne (Diplômé d'Etat d'accompagnateur en montagne) et dessinateur/aquarelliste évidemment (Diplôme des Métiers d'Arts en Ebénisterie).

N'hésitez pas à aller jeter un œil à son site internet (en cours) pour vous faire une idée :

<https://www.rando-et-aquarelle.com/> ou sur instagram et Facebook #davidlc

Votre guide carnetiste vous emmènera découvrir les secrets des vallées des Ecrins, pour profiter d'autres paysages, d'autres sensations et retrouver ce qu'il y a de plus esthétique à dessiner du Parc. Il vous fera également partager ses connaissances sur la nature et le patrimoine. Les Ecrins est un véritable paradis pour tous ceux qui souhaitent retrouver des espaces naturels préservés.

Des petits villages authentiques, une nature généreuse où abondent les fleurs et la faune sauvage, des lacs d'altitude miroirs des cimes, une semaine de découverte aquarelle n'est pas de trop pour découvrir et immortaliser de façon personnelle toutes les richesses du Parc National des Ecrins !

## PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez l'ensemble de vos affaires dans votre sac à dos pour tout le séjour. Un sac de 45 litres est conseillé afin de mettre vos affaires du refuge.

Le Jour 2, entre deux nuits au refuge, votre sac à dos sera allégé comprenant juste vos affaires pour la journée, votre matériel artistique ainsi que votre pique-nique.

## **MATERIEL FOURNI**

### **MATERIELS ARTISTIQUES :**

Le matériel d'aquarelle et de dessin est fourni par l'accompagnateur artiste : stylo noir résistant à l'eau, crayon à papier, boîte d'aquarelle, papiers ..., pour autant vous pouvez amener votre matériel personnel.

## **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 long-temps (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

### **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 le soir au refuge, n'oubliez pas :**

- Par mesure d'hygiène, pensez impérativement à prendre votre drap de propreté pour la nuit (« sac à viande », « drap sac »)
- Un nécessaire de toilette pour la douche! Une petite serviette type microfibre est conseillé afin de limiter le volume dans le sac a dos.
- Vos affaires de rechange
- 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,

### **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 vendredi matin au dimanche soir

### Hébergement avant ou après votre randonnée

Arrivée la veille : vous pouvez contacter nos partenaires sur place, et en profiter pour visiter le village de La Grave :

- Hôtel à la Grave : hôtel le Castillan : 04 76 79 90 04
- Hôtel à Villar d'Arène : Hôtel le Faranchin : 04 76 79 90 01
- Gîte à Villar d'Arène : Gîte les Mélèzes : 04 76 79 90 59

## LE PRIX COMPREND

- La pension complète du vendredi matin au dimanche après la randonnée
- L'encadrement des randonnées par un professionnel de la montagne diplômé d'état et dessinateur/ aquarelliste
- La taxe de séjour

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les transferts entre la gare et l'hébergement
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique " le prix comprend"

# EN SAVOIR PLUS

## TERRITOIRE ET CULTURE

### LE PARC NATIONAL DES ÉCRINS

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 éclaboussée 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. »

N'hésitez pas à consulter le site du Parc pour plus d'informations : <https://www.ecrins-parcnational.fr/>

## CARTE

### CARTOGRAPHIE

Carte IGN TOP 100 n°54 Grenoble-Gap

Cartes IGN Top 25: 3336 ET-Les 2 Alpes / 3335 ET-l'Alpe d'Huez / 3436 ET-la Meije / 3536 OT-Briançon

## COTE PRATIQUE

À SAVOIR POUR ACCÈDER AUX BAINS DU MÔNETIER (20 minutes en voiture depuis Villar d'Arene)

Les grands Bains du Monétier, le centre de détente et loisir : SPA, sauna, Hammam, Boutique, Restaurant, Piscines... (<https://www.lesgrandsbainsdumonetier.fr>)

Draps de bain non fournis (sauf pour les personnes bénéficiant de soins) Bermudas / shorts / sous-vêtements interdits. Seuls les maillots de bain lycra hommes et femmes sont autorisés.