SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

ECRINS, AU CŒUR DE LA VALLOUISE

Randonnées accompagnées, en étoile, sans transfert de bagages

Séjour 7 jours, 6 nuits, 5 jours de marche

En Hôtel **

				Saison						Départ garanti
3 Chaussures	Hotel **	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	**J**	A partir de 5 personnes
				J	**A**	**S**	O	N	D	

La Vallouise est une vallée menant aux plus hauts sommets du Parc national des Écrins. Nous vous proposons de venir découvrir la diversité de sa faune et de sa flore ainsi que ses nombreux panoramas. Durant ce séjour vous aurez le plaisir de côtoyer le même environnement que les alpinistes et de partager leurs passions pour les hautes cimes faites de roches, de glace et de neige !

Le soir, vous serez hébergés dans un petit hôtel confortable où vous pourrez profiter en option de son espace bien-être.

POINTS FORTS

- La nature préservée et unique du Parc national des Écrins
- Hébergement dans un hôtel 2** avec possibilité d'un espace bien-être
- La diversité des paysages

DATES ET PRIX :
Séjour du dimanche soir au samedi matin
7 jours, 6 nuits, 5 jours de marche

11/06 au 17/06/2023	02/07 au 08/07/2023*	06/08 au 12/08/2023*	03/09 au 09/09/2023
18/06 au 24/06/2023	09/07 au 15/07/2023*	13/08 au 19/08/2023*	
25/06 au 01/07/2023	16/07 au 22/07/2023*	20/08 au 26/08/2023*	
	23/07 au 29/07/2023*	27/08 au 02/09/2023*	
	30/07 au 05/08/2023*		

TARIFS :
865 € par personne
885 € par personne *
Single : + 150 € par personne

Nuits supplémentaires :
Tarif Hôtel en chambre de 2 (douche + WC) – base 2 pers : **85 €**
Tarif Hôtel en chambre de single (douche + WC) : **105 €**

Supplément Bien-être (accès au Spa) : 13 € la séance d'une heure à régler sur place - sur réservation, sur place.

LE TARIF COMPREND :

- Le transfert entre la gare et l'hôtel du jour 1
- Transferts prévus au programme de la randonnée
- Frais d'organisation
- Encadrement par un accompagnateur en montagne diplôme d'État
- Pension complète de dimanche soir au samedi matin
- La taxe de séjour

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Le transfert entre l'hôtel et la gare du jour 7
- Boissons et les dépenses personnelles
- Les assurances
- L'accès à l'espace bien-être (13 € la séance)

POURBOIRES :
Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.
Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

REGLEMENT :
A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour
Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part
Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible
Pour les étrangers : possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

LES ASSURANCES :
Nous vous proposons 3 formules d'assurances :
Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).
Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).
Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).
Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

FIDELITE :
Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3ième voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

REDUCTIONS SUR LE PRIX DU SEJOUR :
***5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).
***4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

Déroulement du séjour

<u>Jour 1 :</u> ACCUEIL

Accueil et arrivée à l'hôtel dans l'après-midi, présentation du séjour par votre accompagnateur.
Rendez-vous le dimanche à 19 h 15 à l'hôtel
Pour plus d'informations sur l'accès, voir la rubrique Accueil du chapitre Fiche pratique.

Option comprise dans le tarif, sur réservation
Votre accompagnateur vous accueille en gare à 18 h 45 pour le transfert sur le lieu de rendez-vous. Attention, pour organiser ce transport et être certain d'avoir votre place, vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert maximum une semaine avant la date du séjour.
Le nombre de places étant limité, tous changements devront être signalés au plus tard 72h avant votre arrivée (Soit le jeudi soir dernier délais)

Ça y est, vous voilà arrivé au pays des guides ! Sur une route sinueuse, vous pénétrez peu à peu dans ce décor mythique… Vous apercevrez au loin la fameuse barre des Ecrins et ses impressionnantes parois verticales. Prenez-en plein les mirettes, ce n'est que le début du voyage ! Au bout de votre périple, vous arriverez à l'hôtel où vous serez accueillis avec chaleur. Après la présentation du séjour et un bon repas copieux, rejoignez votre chambre pour un repos bien mérité avant la première balade du lendemain.

<u>Jour 2 :</u> LE VALLON DE NARREYROUX : IL ETAIT UNE FOIS…
Aujourd'hui, vous allez pénétrer dans un décor digne des plus beaux contes de fées ! Nous démarrons en cheminant dans une forêt de mélèzes, au bord d'un torrent. Les reflets des rayons de soleil dans l'eau glacée et le chant des oiseaux vous font l'effet d'une méditation apaisante. A la sortie du bois, nous découvrons avec ravissement la petite chapelle et ses fresques murales ainsi que les chalets d'alpage blottis au creux du vallon. Vision idyllique au milieu d'une vaste prairie ornée de fleurs : œillets sauvages, orchidées, campanules et autres beautés qui ajoutent à la féérie de l'endroit. Poursuivons un peu plus loin pour arriver à la cascade qui vous étourdira par son débit impressionnant. Levez les yeux pour admirer en toile de fond les Pointes de l'Aigliere et des Neyzets.

Dénivelé : 650 m Temps de marche : 6 h

<u>Jour 3 :</u> LE LAC DE L'EYCHAUDA : (2 539 M) : GARÇON, DES GLAÇONS S'IL VOUS PLAIT !
Pour cette nouvelle journée de randonnée, nous allons explorer le Parc National des Ecrins avec un itinéraire de choix ! Nous remontons le vallon de Chambran le long du torrent, avant de nous élancer sur les lacets dessinés à travers une pente herbeuse et rocailleuse. Ces pentes forment les cachettes préférées des marmottes. Écoutez-les donner l'alerte en sifflant sur notre passage. Nous débouchons enfin, oh merveille ! Devant nous se dévoile le lac de l'Eychauda niché au fond d'un cirque glaciaire au bout duquel se niche le glacier de Séguret Foran. Peut-être subsiste-t-il encore quelques icebergs flottants au milieu de ce lac glaciaire d'un bleu laiteux. Il s'agit de l'un des trois plus grands lacs du massif des Ecrins, lieu privilégié pour une pause pique-nique bien méritée ! Dans ce paysage minéral, le lac glacé nous éblouit de ses reflets miroitants. Nous sommes dans le cœur du Parc, la baignade est donc exclue, sous peine de se transformer en glaçon !

Dénivelé : 750 m Temps de marche : 6 h

<u>Jour 4 :</u> LE GLACIER BLANC (2 542 M) : UN GEANT EN VOIE D'EXTINCTION
S'il y a bien un lieu qu'il faut absolument voir lorsqu'on vient dans les Ecrins, il s'agit du mythique Glacier Blanc ! Depuis le Pré de Madame Carle, haut lieu de l'alpinisme, on se sent immensément petit, écrasé par toutes ces parois mythiques qui nous entourent : la Barre des Ecrins (4 102 m), point culminant du massif, ou encore Le Pelvoux (3 932 m). Au cœur du Parc National, dans cet univers minéral glacé

austère et majestueux, nous grimpons en direction du géant… On aperçoit la langue du Glacier Noir s'enfiler au fond de la moraine, tandis que le Glacier Blanc nous nargue perché au-dessus de nos têtes. Autrefois les deux se rejoignaient, aujourd'hui séparés, ils rétrécissent à vue d'oeil, réchauffement climatique aidant…
Nous crapahutons sur le sentier qui se prolonge en gradins rocheux. Le sifflement des marmottes nous accompagne tout du long. Nous pouvons dénicher les fleurs les plus robustes à cette altitude : digitale, épilobe en épi ou encore joubarbe. L'arrivée à l'ancien refuge Tuckett (2 438 m), au pied d'une petite étendue d'eau issue du glacier, est propice à une pause. Retournez-vous pour admirer la perspective qui se déploie devant vos yeux. Malgré nos lunettes de soleil, les sommets mythiques nous éblouissent : les trois Dents du Pelvoux, le Pic Sans Nom et l'Ailefroide.
Après une petite halte, nous pourrons poursuivre un peu plus haut en direction du refuge du Glacier Blanc (2 542 m), juché sur son promontoire rocheux. Cette journée vous laissera sans aucun doute un souvenir éclatant…

Dénivelé : 625 m Temps de marche : 5 h 30
En fin de balade, visite possible du musée « la maison du miel » à Molines

Jour 5 : LE BELVEDERE DES TROIS REFUGES (2 370 M) : OEIL DE LYNX
Après une journée en haute altitude riche en émotions, nous changeons d'atmosphère sur un itinéraire loin du flot de randonneurs. Nous partons du hameau de Puy-Aillaud pour rejoindre les alpages de la Blanche. N'oubliez pas vos jumelles ! Au programme, observation de la faune sauvage : chamois, marmottes et même parfois des aigles, sans oublier la vue !
Au sommet du belvédère, nous pourrons admirer le panorama de la vallée du Pré de Madame Carle que nous avons traversé la veille. Aiguisez votre regard en cherchant à dénicher les trois refuges depuis ce point de mire : le Refuge du Sélé (2 511 m), le Refuge du Pelvoux (2 700 m), et bien sûr le Refuge du Glacier Blanc (2 542 m) ! Ainsi, nous pouvons mieux appréhender l'étendue du massif des Ecrins.

Dénivelé : 765 m Temps de marche : 6 h

Jour 6 : LA JOURNEE SOUS LE SIGNE DE L'ACCOMPAGNATEUR : SURPRISE INSOLITE
Pour cette journée, laissez-vous surprendre par votre accompagnateur… Il ou elle vous emmènera à la découverte de son jardin secret, un petit coin qu'il affectionne particulièrement et tient à vous faire partager. Main dans la main, il vous guidera selon son imagination et ajoutera sa touche personnelle à cette randonnée. Abandonnez-vous sans attentes, en toute confiance, pour assouvir cette délicieuse curiosité qui vous tenaille…

Jour 7 : FIN
Fin du séjour après le petit-déjeuner.
C'est ici que nous nous quittons ! Vous rejoignez la gare de L'Argentière-les-Ecrins via un bus local. Mais ce n'est qu'un aurevoir, le Pays des Ecrins vous attend pour de prochaines explorations…
Information et réservation pour rejoindre la gare depuis l'hôtel : Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr.

AVERTISSEMENT

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 à 19 h 15 à l'hôtel.

L'hôtel** est situé au lieu-dit « Clôt Saint Romain », environ 500 m avant le village de Puy-Saint-Vincent (1 400 m). Installation, présentation du séjour et repas en commun.

ACCÈS

- **Accès en train**

La gare du Pays des Écrins desservant les stations de Puy-Saint-Vincent et de Pelvoux-Vallouise s'appelle "L'Argentière les Écrins". Il faut bien préciser au moment de votre réservation le nom complet de la gare de "L'Argentière-les-Écrins" car sinon vous risquez d'obtenir un billet pour la gare d'Argentière en Savoie !

Informations et horaires : www.sncf-connect.com

En venant du nord : liaison quotidienne par train couchette ou par TGV et TER :

- Train de nuit : ligne Paris (gare d'Austerlitz) / Montdauphin - Guillestre
- Train de jour : ligne Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances pour Montdauphin-Guillestre (ligne vers Briançon). Attention, évitez les propositions d'horaires vous faisant passer par Aix-en-Provence ou Marseille, beaucoup plus long.
- Train de jour : TGV ligne Paris – Turin. Arrêt Oulx
- Arrivée à la gare italienne d'Oulx (ligne Paris-Turin)
    - Si vous arrivez le samedi, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement la gare de l'Argentière les Ecrins depuis la gare de Oulx. Renseignements et réservation (obligatoire) : www.autocars-imbert.com – 04 92 45 18 11

En venant du sud : ligne Marseille-Briançon

De la gare au lieu de RDV

Votre accompagnateur v**ous accueille en gare à 18 h 45** pour le transfert sur le lieu de rendez-vous (transport en minibus compris dans le tarif du séjour).

Attention, pour organiser ce transport vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert au moins une semaine avant la date du séjour.

Accès de la gare de L'Argentière-la-Bessée à l'hôtel en dehors des horaires proposés.

Selon la période, possibilité de navettes de la gare jusqu'à Puy-Saint-Vincent, à l'hôtel Aiglière.

Information et réservation : https://zou.maregionsud.fr/

- **Accès en voiture**

Par le nord :

1ère possibilité : Emprunter le col du Lautaret par Bourg d'Oisans et la Grave. Rejoindre Briançon et suivre direction Gap (RN 94) jusqu'à pendant 5 ou 6 km jusqu'au lieu-dit PRELLES. Au carrefour, à la sortie du hameau prendre sur votre droite la D4 qui conduit au village « Les Vigneaux » et à la D994 en direction de Vallouise.

2e possibilité : Depuis Grenoble par la Mure et Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN 94 puis rejoindre l'Argentière-la-Bessée (entre Briançon et Guillestre). Traverser le bourg et suivre la D994 sur environ 10 km en direction de Vallouise.

3e possibilité : Depuis Grenoble rester sur l'autoroute A51 direction Sisteron. Franchir le col de Lus-la-Croix-Haute, puis rejoindre Veyne, Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN 94 puis rejoindre l'Argentière-la-Bessée (entre Briançon et Guillestre). Traverser le bourg et suivre la D994 sur environ 10 km en direction de Vallouise.

4e possibilité : Par Chambéry – Autoroute de la Maurienne - Tunnel du Fréjus (au péage prendre un aller-retour valable 7 jours).
Au péage à la sortie du tunnel côté italien, continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana – Sestriere - Col de Montgenèvre/Francia. Du col de Montgenèvre (frontière) rejoindre Briançon et suivre direction Gap (RN 94) jusqu'à pendant 5 ou 6 km jusqu'au lieu-dit PRELLES. Au carrefour, à la sortie du hameau prendre sur votre droite la D4 qui conduit au village « Les Vigneaux » et à la D994 en direction de Vallouise.

Par le sud :
Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Guillestre.

POUR TOUS
Environ 1 km avant Vallouise, un carrefour permet de rejoindre directement Puy-Saint-Vincent (route sur la gauche bien indiquée). Suivre cette route en direction de la station de ski pendant environ 4 à 5 km avant d'emprunter sur la gauche (dans un virage) la route conduisant au village et à la station de Puy-Saint-Vincent 1 400 m. L'hôtel se situe à environ 150 m de cette intersection (panneau indicateur de l'hôtel).

- **Accès en CAR**

Liaisons depuis Marseille, Nice vers L'Argentière-la-Bessée : https://zou.maregionsud.fr/
Liaisons directes Grenoble / Briançon : https://zou.maregionsud.fr/
Liaisons intra-départementales : https://zou.maregionsud.fr/

Accès de la gare de L'Argentière-la-Bessée à l'hôtel
Selon la période, possibilité de navettes de la gare jusqu'à Puy-Saint-Vincent, à l'hôtel Aiglière.
Information et réservation : https://zou.maregionsud.fr/
TAXIS du Pays des Écrins
Taxi Pelvoux Écrins - Vallouise - Tél. 06 62 13 34 30 www.ecrins-taxis.fr - contact@ecrins-taxis.fr

- **Taxi**

TAXIS du Pays des Écrins
Taxi Pelvoux Écrins - Vallouise - Tél. 06 62 13 34 30 www.ecrins-taxis.fr - contact@ecrins-taxis.fr

DISPERSION :
Fin du séjour le samedi après le petit-déjeuner.

Retour 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.

- En haute saisons (vacances scolaires : Retour en navette depuis l'hôtel. Arrêt au pied de l'hôtel « Arrêt Aiglière ». Information et réservation : zou.maregionsud.fr ou tel 0809.400.013.
- Hors vacances scolaires, le service des navettes est limité. Si aucune navette n'est prévue, vous pouvez contacter : Taxi Pelvoux Écrins - Vallouise - Tél. 06 62 13 34 30 www.ecrins-taxis.fr - contact@ecrins-taxis.fr

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.
    - Retour à Oulx : le samedi, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement Oulx depuis la gare de l l'Argentière les Ecrins. Renseignements et réservation (obligatoire) : www.autocars-imbert.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 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).

Info séjour

NIVEAU : 3 CHAUSSURES

Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires de montagne avec dénivelés de 600 à 800 m en montée et/ou descente, sans difficultés techniques particulières. Comptez 5 à 6 heures de marche par jour environ.
Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde…)
Nul besoin d'être un expert de la randonnée pour effectuer ce séjour. Il suffit d'être en bonne forme physique et de ne pas avoir peur de transpirer un peu !...

Particularité du massif : Ce massif est un massif assez encaissé. Nous sommes entourés de sommets culminant au-delà des 3000 m, et la vallée est assez basse. De fait, nous sommes amenés à faire des randonnées plus courtes que ce que vous pouvez avoir l'habitude de faire pour un niveau équivalent, mais pour autant le dénivelé est bien présent ! La majorité des randonnées se font également en aller/retour, les boucles étant quasiment impossible, mais n'ayez crainte, vous ne verrez pas la même chose à l'aller, qu'au retour...

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	**600 à 800 m**	**5 à 6h**
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

TRANSFERTS INTERNES :

Minibus 8 personnes.
Les transferts sur les différents départs de randonnée se feront 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.

Si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser parfois votre propre véhicule pour de courts transferts au départ des balades (entre 3 et 7 km).

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 votre bagage reste à l'hôtel. Donc, pas de sac à dos volumineux à porter (ouf !). Vous devrez prévoir un petit sac à dos d'environ 30 à 35L, 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, une gourde, etc.

GROUPE :
Départ assuré à partir de 5 participants
Groupe limité à 14 personnes

Si vous êtes un groupe constitué :
Vous souhaitez profiter de ce séjour pour partager des moments de découverte en famille, entre amis, avec votre association ou votre comité d'entreprise ? N'hésitez pas ! Comme dit l'adage, plus on est de fous, plus on rit ! Vous pourrez ainsi créer des souvenirs impérissables avec des personnes de votre entourage.
Contactez-nous et nous étudierons votre demande, y compris à des dates autres que celles programmées (devis proposé en fonction du nombre de 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 du Queyras, 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 !...

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 !

Dans la mesure du possible, les produits employés sont frais, locaux (circuits courts privilégiés) et de saison, voire bio. Le tout, agrémenté dans une cuisine généreuse, traditionnelle et aux accents du Sud (oui, ici on cuisine à l'huile d'olive !).
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 détritus laissé par les précédents randonneurs…

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR :

Vêtements :
Attention, voici la partie la plus épineuse. Attaquons-nous à la préparation de votre garde-robe ! En montagne, le principal est d'être à l'aise dans ses vêtements et libre de ses mouvements afin de pouvoir gambader comme un lièvre au milieu des prairies ou crapahuter tel un chamois sur les sentiers escarpés. Nous vous recommandons de suivre le principe des 3 couches, aussi appelé technique de l'oignon (mais sans l'odeur) :

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

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, vous pourrez ne porter qu'un tee-shirt. Si une brise se lève lorsque vous arrivez sur un sommet ou sur une crête, il peut être utile d'avoir un tee-shirt manches longues chaud type laine de mérinos à enfiler rapidement. De la même manière, évitez de garder sur vous des vêtements mouillés après avoir transpiré. Un tee-shirt de rechange ou le tee-shirt manches longues peut s'avérer bien utile pour éviter d'attraper un coup de froid ! Vous pouvez par exemple profiter de la pause de midi pour faire sécher votre tee-shirt humide au soleil.

Pour le bas du corps, vous pouvez choisir un short ou pantalon souple (éviter les modèles qui vous compriment le ventre !) et léger. En cas de pluie, vous pourrez enfiler par-dessus un surpantalon respirant et déperlant comme votre veste coupe-vent de type gore-tex.

En tant que randonneur aguerri, 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 à bien privilégier des matières souples et respirantes pour la pratique de la randonnée. Les k-ways et autres imperméables sont à proscrire, sauf si vous souhaitez créer un effet sauna sous vos vêtements !...

La garde-robe d'usage 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 vent,
- 2 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 goretex 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 surpantalon imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent)
- 2 à 3 paires de chaussettes de randonnée.

Votre matériel de survie pour la journée :

- 1 sac à dos de 30/35 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 (chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures),

- 2 bâtons télescopiques,
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3,
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette,
- 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,
- Un maillot de bain pour vous délasser les jambes dans le sauna après la randonnée.

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).

Pour en savoir plus

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. »

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 : https://www.ecrins-parcnational.fr/

En vous souhaitant un agréable séjour ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

 appelez nous au : 05 61 97 66 04

 un e-mail à : **info@surleshauteurs.com**

 ou bien un courrier à :

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442