

Rando Bien-être dans les Écrins, incontournable Vallouise

FRANCE - ALPES DU SUD



La Vallouise, nichée au cœur du Parc national des Écrins, est un territoire d'exception où la nature règne en maître. Point d'entrée vers les plus hauts sommets du massif, elle attire alpinistes, randonneurs et amoureux de la montagne. Ce séjour invite à explorer une région authentique, où la faune et la flore abondent et à découvrir des sites emblématiques comme le Glacier Blanc, le Lac de l'Eychauda ou le Vallon de Narreyroux. Les panoramas se succèdent, des prairies fleuries aux paysages lunaires. Nous marchons dans le silence des montagnes, rythmé par le chant des oiseaux ou les sifflements des marmottes, face aux imposants sommets de la Barre des Écrins ou de l'Ailefroide. Le soir, après une journée d'aventure, nous profitons du confort d'un petit hôtel simple et accueillant, avec la possibilité de vous détendre dans son espace bien-être (en option). Ce cadre reposant nous permet de nous ressourcer avant de repartir découvrir les merveilles de la Vallouise. Ce séjour est une véritable parenthèse nature, parfaite pour les randonneurs ou les amoureux des paysages alpins, offrant des moments inoubliables dans l'un des plus beaux massifs des Alpes.



7 jours / 6 nuits
5 jours de marche



5 à 14 personnes



En étoile



★★★★



Hôtel



Code : 1314

LES POINTS FORTS :

- Un hôtel familial, et un accès à l'espace bien-être
- Les villages pittoresques de la Vallouise
- Les randonnées variées pour explorer la vallée et ses sommets
- La nature intacte du Parc national des Ecrins entre vallons, lac et le Glacier Blanc



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : PUY SAINT VINCENT

Ça y est, nous voilà arrivé au pays des guides ! Sur une route sinueuse, nous pénétrons peu à peu dans ce décor mythique... Nous apercevons au loin la fameuse barre des Ecrins et ses impressionnantes parois verticales. Nous en prenons plein les mirettes, ce n'est que le début du voyage !

Rendez-vous le dimanche à 19h15 à l'hôtel, ou à 18h45 à la gare où notre accompagnateur nous accueille pour le transfert vers l'hôtel.

Accueil et présentation du séjour par votre accompagnateur. Dîner à l'hôtel.

JOUR 2 : LE VALLON DE NARREYROUX

Aujourd'hui, nous pénétrons 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 nous 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 féerie de l'endroit. Nous poursuivons un peu plus loin pour arriver à la cascade qui nous étourdit par son débit impressionnant. Nous levons les yeux pour admirer en toile de fond les Pointes de l'Aiglierie et des Neyzets.

▲ 6h de marche, +650m/-650m de dénivelée

JOUR 3 : LE LAC DE L'EYCHAUDA - VALLON DE CHAMBRAN

Pour cette nouvelle journée de randonnée, nous explorons le Parc national des Ecrins avec un itinéraire de choix ! Nous remontons le vallon de Chambran le long du torrent, et nous nous élançons sur les lacets dessinés à travers une pente herbeuse et rocailleuse. Ces pentes forment les cachettes préférées des marmottes. Nous les écoutons 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 !

▲ 6h de marche; +750m/-750m de dénivelée

JOUR 4 : LE GLACIER BLANC (2542m) - BARRE DES ECRINS (4102m) - LE PELVOUX (3932m)

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, nous nous sentons immensément petit, écrasé par toutes ces parois mythiques qui nous entourent : la Barre des Ecrins (4 102m), 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... Nous apercevons 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'œil, réchauffement climatique aidant... Nous crapahutons sur le sentier qui se prolonge en gradins rocheux. Le sifflement des marmottes nous accompagne tout du long. Nous dénichons les fleurs les plus robustes à cette altitude : digitale, épilobe en épi ou encore joubarbe. L'arrivée à l'ancien refuge Tuckett (2 438m), au pied d'une petite étendue d'eau issue du glacier, est propice à une pause. Nous nous retrouvons 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 pouvons poursuivre un peu plus haut en direction du refuge du Glacier Blanc (2 542m), juché sur son promontoire rocheux. Cette journée vous laissera sans aucun doute un souvenir éclatant...

▲ 5h30 de marche, +625m/-625m de dénivelée



JOUR 5 : LE BELVEDERE DES TROIS REFUGES (2370m)

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 nos jumelles Au programme, observation de la faune sauvage : chamois, marmottes et même parfois des aigles, sans oublier la vue ! Au sommet du belvédère, nous pourrions admirer le panorama de la vallée du Pré de Madame Carle que nous avons traversé la veille. Aiguisons notre 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.

 6h de marche, +765m/-765m de dénivelée

JOUR 6 : VALLÉE DE DORMILLOUSE

Cap sur la vallée sauvage de Dormillouse, un hameau vivant, chargé d'histoire et niché au cœur du Parc national. Balloté par le murmure apaisant des eaux cristallines et des cascades rugissantes, nous découvrons, au fil de cette randonnée, un patrimoine préservé et vibrant de passé. Cette traversée vers le lac du Fangeas nous entraîne dans un écrin de nature intacte, où chaque pas dévoile la beauté brute et apaisante des paysages.

 5h45 de marche; +745m/-745m de dénivelée

JOUR 7 : PUY SAINT VINCENT

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

C'est ici que nous nous quittons ! Nous rejoignons la gare de L'Argentière-les-Ecrins via un bus local. Mais ce n'est qu'un au revoir, le Pays des Ecrins nous attend pour de prochaines explorations...



IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Nuits supplémentaires possibles, en formule demi-pension (sous réserve de disponibilité) : 89€ par personne en chambre de 2, et 115€ en chambre individuelle (tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés). Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Accès au spa possible avec supplément.

- Supplément bien-être (accès au spa) : 15€ la séance d'une heure à régler sur place – sur réservation.

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Confirmé**

Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort.

5 à 6 heures de marche en moyenne par jour comportant une dénivellation moyenne de 600 à 800m en montée et/ou descente.

Le niveau "Marcheur Confirmé" se justifie sur ce séjour par les dénivelés se situant tous les jours entre 600 et 800m de dénivelé positif. Les Ecrins sont un peu plus exigeants que le Queyras car les sentiers sont dans un environnement plus minéral et moins avec une ambiance de collines champêtres. Les 2 jours les plus difficiles sont le Lac de l'Eychauda (Jour 3) et le Glacier Blanc (Jour 4) mais ces journées restent très accessibles.

NIVEAU TECHNIQUE :

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 fait 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...

ENCADREMENT :

Vos guides, diplômés et spécialistes des Ecrins, partageront leur amour pour la nature et la montagne. Ils vous feront découvrir les richesses cachées du massif, qu'il s'agisse de l'observation des rapaces et mammifères, des fleurs et arbres, ou des histoires pittoresques de chaque village. Grâce à leur connaissance approfondie de l'environnement, vous pouvez leur faire confiance pour des conseils sur votre équipement ou pour toute question pendant la randonnée.

HÉBERGEMENT :

Vous séjournerez à Puy-Saint-Vincent, dans un hôtel 2* Logis de France, au cœur des montagnes, offrant une vue imprenable sur les sommets et les parois qui dominent la vallée. Idéalement situé, cet établissement permet un accès facile aux sentiers de randonnée sans avoir à parcourir de grandes distances. Les chambres, orientées plein sud, bénéficient de la lumière naturelle en fin de journée, créant une atmosphère propice à la détente après vos journées en plein air. L'accueil y est chaleureux et discret, garantissant une expérience conviviale tout en préservant la tranquillité des lieux.

RESTAURATION :

➤ La nourriture est essentielle lors des randonnées pour maintenir l'énergie et le moral. Nous choisissons des partenaires qui partagent nos valeurs éthiques et écoresponsables et les encourageons à adopter des pratiques durables. Nous privilégions les produits frais, locaux et de saison, souvent biologiques, pour offrir une cuisine généreuse et traditionnelle aux saveurs du Sud.

➤ 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.



TRANSPORT DES BAGAGES :

Pendant ce séjour, vous effectuerez des randonnées en étoile, ce qui signifie que vous n'aurez pas à porter vos bagages, car ils resteront à l'hôtel. Vous n'aurez donc pas besoin d'un sac à dos volumineux. Prévoyez simplement un petit sac à dos d'environ 30 à 35 litres pour emporter vos effets essentiels de la journée, tels que le casse-croûte fourni par l'hôtel, des vêtements chauds, une gourde, etc.

TRANSFERTS :

Les transferts sur les différents départs de randonnée se feront en minibus de 8 personnes, conduit par votre accompagnateur.

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).

GROUPE :

De 5 à 14 participants.

RENDEZ-VOUS :

Rendez-vous le dimanche à 19h15 à l'hôtel. L'hôtel 2* est situé au lieu-dit « Clôt Saint Romain », environ 500m avant le village de Puy-Saint-Vincent (1400m). Installation, présentation du séjour et repas en commun.

Si vous arrivez en train, votre accompagnateur vous accueille en gare à 18h45 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 délai).

DISPERSION :

Fin du séjour le samedi après le petit-déjeuner.



MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

➤ Depuis le nord, prenez le col du Lautaret via Briançon (RN 94) ou Grenoble (RN 94/D902). Ou encore, depuis Grenoble, empruntez l'autoroute A51 vers Gap, puis la RN94 Vallouise / Puy Saint Vincent

➤ Depuis le sud, passez par Valence ou Sisteron, continuez vers Gap, puis Embrun, L'Argentière la Bessée, Vallouise et enfin Puy Saint Vincent

➤ 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).



EN TAXI

Taxi Pelvoux Écrins - Vallouise : Tél. 06 62 13 34 30 www.ecrins-taxis.fr - contact@ecrins-taxis.fr



EN NAVETTE

En autocar :

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

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 : zou.maregionsud



EN TRAIN

Voyagez en train jusqu'à la Gare de L'Argentière Les Ecrins

Arrivez facilement depuis Paris en train de jour ou de nuit. Consultez les horaires sur SNCF Connect. Pour les voyageurs en provenance du sud, empruntez la ligne Marseille-Briançon.



DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud

Pour plus de détails concernant vos remises, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi !).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.



NOTRE PRIX 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 diplômé d'État
- Pension complète de dimanche soir au samedi matin

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transfert entre l'hôtel et la gare du jour 7
- L'accès à l'espace bien-être (15€ la séance)
- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

- Supplément chambre individuelle (en fonction des disponibilités au moment de la réservation) : 150€

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

- ✓ 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 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 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 confiés 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 couteau de poche
- ✓ un sifflet

Pour le soir à l'hébergement :

- ✓ Votre nécessaire de beauté indispensable pour vous bichonner
- ✓ Votre drap de sac pour vous coucouner sous les couvertures
- ✓ Une paire de chaussures légères, crocs ou chaussons pour déambuler à votre aise à l'intérieur
- ✓ Vos affaires de rechange
- ✓ 1 lampe frontale
- ✓ Un masque et des boules Quies pour dormir sur vos deux oreilles

PHARMACIE :

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

➤ Assurance annulation : 3% du montant du dossier (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

➤ Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du dossier.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du dossier.

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement d'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).

INFORMATIONS DESTINATION

GÉOGRAPHIE :

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 : www.ecrins-parcnational.fr



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 10/12/2024