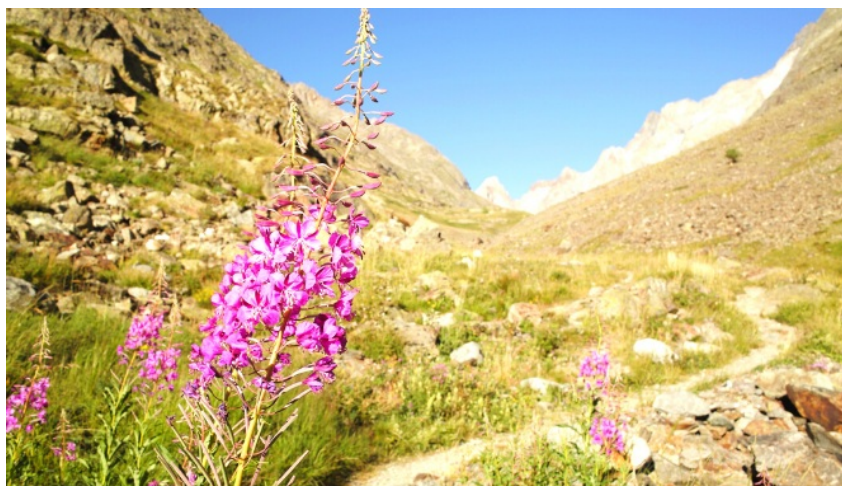


Trek avec un âne dans les Ecrins, face aux glaciers de la Meije

FRANCE - ALPES DU SUD



Pour se retrouver en famille et prendre un grand bol d'air pur, rien de tel qu'une randonnée à la montagne. Pour que vos jeunes baroudeurs vivent une expérience inoubliable, nous avons réunis les ingrédients essentiels à une aventure en altitude, labélisé «Esprit Parc National» : un paysage grandiose face aux plus hauts glaciers des Alpes du Sud, des lacs et des marmottes, des hébergements insolites en pleine montagne...

En compagnie d'un âne, d'une mule et de notre accompagnateur, vous partirez en autonomie pendant plusieurs jours au pays de la Meije.

La petite cerise sur le gâteau : nous terminerons la semaine au pied des glaciers à plus de 3000m...

La labélisation de ce séjour est une reconnaissance institutionnelle qui met en valeur nos actions de sensibilisation du milieu montagnard, d'engagement vers le développement durable, d'information et de valorisation des paysages et du patrimoine rencontrés.



5 jours / 4 nuits
5 jours d'activités



4 à 12 personnes



Itinérant



Refuge - Gîte



Code : 1394

LES POINTS FORTS :

- Une aventure en autonomie avec des animaux de bât : une mule et un âne
- Une « vraie expérience » montagne avec des nuits en refuges
- La montée en téléphérique pour rejoindre les glaciers à 3200m
- Un séjour marqué « Esprit Parc National des Ecrins »



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : LA GRAVE (1480m) – VALLON DE LA BUFTE (1975m)

RDV à 9h à La Grave (1480m)

Accueil par notre accompagnateur. Ce temps d'échange concernera les dernières informations de notre itinéraire puis nous ferons connaissances avec Bounty et Quenote, nos animaux aux grandes oreilles, et enfin nous apprendrons les gestes rudimentaires pour débiter la semaine.

Pour cette première journée, nous quittons le village mythique de La Grave pour rejoindre les hameaux perchés qui dominent la vallée. Cette première journée sera l'occasion de découvrir le groupe, les animaux et d'aborder les premières notions de la vie en montagne. Au pied des sommets du vallon de la Buffe, culminants autour de 3000m, nous rejoignons notre nid insolite pour la nuit au cœur de la montagne !

▲ 5h de marche, +680m/-115m dénivelée

JOUR 2 : VALLON DE LA BUFTE (1975m) - REFUGE LES MOUTERRES (2250m)

Nous voilà sur les sentiers autrefois empruntés par les colporteurs, et habités aujourd'hui par les bergers. Vous découvrirez avec vos enfants que cette activité pastorale est organisée pour gérer et valoriser l'espace naturel. Pour la soirée, oublions notre tablette et notre smartphone, ce soir notre fond d'écran sera simplement la Meije qui domine ce deuxième refuge où nous passerons la nuit !

▲ 4h30 de marche, +425m/-110m de dénivelée

JOUR 3 : REFUGE LES MOUTERRES (2250m) - PLATEAU D'EMPARIS (2365m) - LE CHAZELET (1775m)

Aujourd'hui, toujours face au Doigt de Dieux, nous rejoignons le célèbre Plateau d'Emparis. Dure journée : écouter siffler les marmottes, tremper nos pieds dans un lac, s'allonger dans les herbes hautes...et pour terminer passer dans un petit hameau en pierre, avec sa petite tribu et toujours face à la Meije...

▲ 4h30 de marche, +245m/-695m de dénivelée

JOUR 4 : LE CHAZELET (1775m) - VILLARD D'ARENE (1650m)

Cette journée sera l'occasion de voir le travail de l'homme sur la nature : Saurons-nous lire le paysage pour identifier l'importance du choix d'implantation des hameaux, les indices des aménagements pour l'agriculture ?

Selon la forme du groupe, nous pourrons opter pour rejoindre le petit sommet de l'Aiguillon (2095m) ou alors nous pourrons rejoindre tranquillement notre hébergement en flânant le long de la Romanche.

▲ 4h30 de marche, +545m/-680m de dénivelée

JOUR 5 : VILLARD D'ARENE (1650m) - GLACIER DE LA MEIJE (3200m) - LA GRAVE (1480m)

Pour terminer la semaine, nous prenons la direction des hauts sommets ! Direction La Grave, puis après avoir laissé les animaux proches de la rivière, nous prenons le téléphérique de la Meije pour rejoindre les glaciers observés toute la semaine ! Pendant notre dernière randonnée, vous comprendrez avec vos enfants l'évolution, le fonctionnement des glaciers et également les effets du réchauffement climatique sur ce milieu fragile. En option, nous pourrons même en profiter pour pénétrer au cœur du glacier et visiter la grotte de glace. Retour dans la vallée en téléphérique. Dispersion autour de 17h.

▲ 4h de marche, 750m de dénivelée

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 :

Possibilité de demander des nuits supplémentaires à l'hôtel (tarifs sur demande, nous consulter).

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Régulier
Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.
4 à 5h de marche, entre 245 à 680m de dénivelées

NIVEAU TECHNIQUE :

L'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

Pour les plus petits : l'âne ne porte pas les enfants. C'est une des raisons pour laquelle nous ouvrons cette randonnée aux enfants à partir de 6 ans.

ENCADREMENT :

Accompagnateur en montagne diplômé d'état, spécialiste du Queyras.
Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Être disponible et à votre écoute.



HÉBERGEMENT :

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 ou en chambre familiale avec sanitaires dans les chambres ou à l'étage.

RESTAURATION :

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

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

Les paniers repas nous seront fournis directement par l'hébergeur.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Il n'y a pas de transfert de bagage en taxi : vos affaires personnelles sont transportées directement par les animaux de bât.

GROUPE :

De 4 à 12 participants.

RENDEZ-VOUS :

Le lundi à La Grave à 9h.

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.

DISPERSION :

Le vendredi à la fin de la randonnée vers 17h à La Grave.

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

MOYENS D'ACCÈS :



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

Depuis le sud, suivre la direction Gap, Embrun puis Briançon et la Grave.



PARKING

Vous pouvez stationner sur les parkings proches du téléphérique ou de l'office de tourisme. Vous recevrez les derniers détails avec votre convocation au séjour.



EN TRAIN

Renseignements : www.oui.sncf

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, se rendre sur le site <https://zou.maregionsud.fr/>. Vous descendez directement à l'arrêt La Grave.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud.

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!), et pour tous les séjours suivants. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments. Elle est non cumulable avec d'autres réductions.

Remise FFRP

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 le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (même conditions que la remise fidélité). Remise sur présentation de la copie de la carte d'adhésion.



NOTRE PRIX COMPREND :

- La pension complète du lundi midi au vendredi midi
- L'encadrement de la randonnée par un accompagnateur-ânier
- Le transport des bagages par les animaux
- La redevance pour le téléphérique

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons et les dépenses personnelles
- Le vin pendant les repas
- Les assurances annulation et/ou rapatriement
- Les frais d'inscription éventuels
- Les vivres de course pour les enfants
- La visite de la grotte de glace (4,50€ à 5,50€)
- 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 :

Si vous souhaitez arriver la veille :

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

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ Un sac à dos pour vos affaires de la journée, et un autre sac (type sac de sport) pour vos affaires du soir.
- ✓ Vos affaires de rechange doivent tenir dans un petit sac poubelle équivalent à 15l, soit l'équivalent de 4kg max/personne.

Le jour 1, vous finaliserez la préparation des bâts avec l'accompagnateur. Vos affaires préparées dans le sac de sport seront transférées dans des petites sacoches. Les affaires superflues seront laissées à la voiture ou portées par vos soins dans votre sac à dos.

La journée, les enfants peuvent marcher avec un petit sac léger (10l), les adultes peuvent marcher avec un sac léger (30 à 35l). Pour vos enfants, pensez à prévoir leurs petits goûter préférés... Les hébergeurs fournissent quelques vivres de course, mais les enfants sont toujours gourmands et un petit goûter à leur façon leur fera toujours plaisir.



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-shirt 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



MATÉRIEL :

Le matériel indispensable pour les adultes

- ✓ 1 sac à dos de 30/35l à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée, crantée tenant bien la cheville.
- ✓ 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 cœur. 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 une 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 et un petit duvet léger

PHARMACIE :

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large
- ✓ Des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Ciseaux
- ✓ Double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

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).

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.

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 séjour. (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant le début du séjour justifiée).
- Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des contrats d'assurances envoyés sur demande.

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. »

Profitez de votre venue ici pour une halte à La Maison du Parc qui 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/>



NOUS CONTACTER



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



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 31/05/2022