



Week-end au Pays de la Meije (Ecrins)

4 jours/3 nuits, 4 jours de marche

Le massif des Ecrins et sa majesté la Meije sont réputés difficiles d'accès. Mais en sa périphérie, il est possible, à cheval entre la Savoie et les Hautes-Alpes de profiter de magnifiques points de vue dans des paysages aux noms évocateurs : La Grave, col du Galibier et Lautaret, plateau d'Emparis... A la clé, un séjour contrasté avec une nuit dans un refuge nouvelle génération, un village encore authentique et un hameau au pied de la Meije. Le temps d'un week-end, la montagne s'ouvre aux randonneurs qui ne pensaient pas pouvoir y aventurer leurs pas...

PROGRAMME

• JOUR 1

Pour ceux qui viennent en train : Accueil en gare de MODANE à **11 heures**.

Pour ceux qui viennent en voiture : Accueil à VALLOIRE (vers le magasin Carrefour Montagne, sortie Valloire, route du Galibier) à **12 heures**. Possibilités de stationnement gratuit pour 4 jours.

Repas de midi sur la route du col du Galibier. Randonnée en direction du lac des Cerces (2410 m). En 5 minutes, on abandonne les cyclistes et les motards pour retrouver la tranquillité des alpages et profiter des premiers panoramas sur les montagnes alentours. Retour en boucle possible par le col des Rochilles et les lacs rond et du Grand Ban (2450 m). Après cette petite mise en jambe, on passe le col du Galibier pour rejoindre les Hautes Alpes. 3 h de marche. D+/D- : 450 m. Repas et nuit en gîte dans un petit hameau au-dessus de la Grave (petits dortoirs).

• JOUR 2

Tour du mythique plateau d'Emparis avec des points de vue magiques sur les sommets de la Meije (Grand Pic, Doigt de Dieu...) depuis les lacs Lérié et Noir. Randonnée facile sur ses immensités entre alpages, tourbières et terrain parfois minéral. La boucle se terminera par une halte nocturne dans un refuge privé flambant neuf, très confortable. 6 h de marche. D+/D- : 650 m. Nuit et repas en refuge (1 ou 2 dortoirs selon taille du groupe).

• JOUR 3

Redescente matinale au parking (1 h 15). D- : 170 m. Petit transfert (10 mn) dans un hameau voisin (1780 m). Randonnée en direction du vallon sauvage du Goléon. Halte possible au refuge du même nom. Pique-nique au bord du lac du Goléon (2458 m). Retour possible mais plus long par le Cruq des Aiguilles (2707 m). Soirée et repas à Villar d'Arène, village resté authentique au pied de la Meije et des cols alpins. 5 h. D+/D- : 650 m. Nuit à l'hôtel (chambre double ou triple).

• JOUR 4

Départ assez matinal pour profiter pleinement de cette dernière journée. Depuis le col du Lautaret, randonnée en A/R vers le col de Laurichard (2654 m). D+600/D-600 m.

Cette fois-ci, panorama sur la Barre des Ecrins (4102 m), ses sommets avoisinants et le Grand Galibier (3228 m). 4 h de marche. Retour en minibus à **Valloire vers 16 heures** et **Gare de Modane à 17 heures** max.

Transport des bagages

Comme nous évoluons dans un Parc National, l'accès en véhicule aux refuges est interdit.

Sur place, le guide vous indiquera ce que vous devez prendre dans votre sac à dos (affaires de rando, change et pique-niques) pour chaque étape.

Le sac de voyage (70 à 80 litres) contient les affaires que vous n'utilisez pas pendant les étapes (2 fois 2 jours). Il restera dans le minibus. Ne pas prévoir d'objet de grande valeur encombrants (ordinateur, lecteur DVD etc...).

Activités : 5 à 6 heures de marche par jour environ. Dénivelé positif de 500 à 800 mètres. Bonne condition physique requise. Prévoyez un entraînement avant votre départ.

Hébergement :

Gîte : en petit dortoir.

Refuge : moderne, en dortoir.

Hôtel à Villar d'Arène : chambre double ou triple.

Parking voiture : Parking gratuit, non gardé, à Modane et Valloire.

Nourriture : Repas pris dans les hébergements, pique-niques à midi.

Encadrement : Accompagnateur en montagne.

Groupe : 6 à 12 participants.

Accueil : 11 h 00 Gare de Modane ou 12 h Valloire

Dispersion : 16 h 00 à Valloire ou 17 h gare de Modane

DATES & PRIX

Du samedi 15 au mardi 18 juin 2019	445 €
Du samedi 29 au mardi 2 juillet 2019	445 €
Du vendredi 5 au lundi 8 juillet 2019	445 €
Du vendredi 19 au lundi 22 juillet 2019	470 €
Du samedi 3 au mardi 6 août 2019	470 €
Du jeudi 15 au dimanche 18 août 2019	470 €
Du samedi 7 au mardi 10 septembre 2019	445 €

Le prix comprend :

- les frais d'organisation et d'encadrement
- la nourriture et l'hébergement en pension complète
- Les transferts depuis le lieu de RDV

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement individuel
- Les assurances personnelles Rapatriement – Assistance

CONDITIONS DE RESERVATION :

- Etablissement par le prestataire d'un contrat de réservation
- Versement par le client d'un chèque d'arrhes de 25% avec renvoi du contrat signé
- Séjour assuré à partir de 5 participants
- Confirmation du séjour 21 jours avant date de début
- Si séjour annulé faute de participants, possibilité autres dates ou remboursement des arrhes
- Possibilité d'une assurance annulation à votre charge sur le prix total du séjour (nous demander)

INFOS PRATIQUES

HABILLEMENT

Vêtements :

- Veste en fourrure polaire
- Tee-shirt (en fibre technique de préférence)
- Pantalon de randonnée ample (pas de jeans ou de pantalon trop serré et rigide)
- Short
- Chemise ou polo à manches longues
- Survêtement (ou pantalon confortable) de rechange pour le soir
- Paires de chaussettes en laine
- Sous-vêtements
- Cape de pluie (le K-Way ne suffit pas car il ne protège pas les sacs)
- Veste coupe-vent en gore tex ou anorak

Chaussures :

- Chaussures de randonnée montantes (afin de bien tenir la cheville) et imperméables, semelle type Vibram

- Une paire de chaussures de sport de rechange ou sandales pour le soir

PETIT MATERIEL

- Chapeau, foulard ou casquette pour se protéger du soleil
- Un bonnet léger (au fond du sac)
- Une paire de gants légers (au fond du sac)
- Lunettes de soleil d'indice de catégorie CE 3 ou 4
- Crème solaire
- Une grande gourde (1,5 l minimum) avec gobelet
- Un couteau de poche
- Un nécessaire de toilette et serviette de toilette
- Du papier hygiénique et des mouchoirs
- Une lampe de poche ou frontale dans le cas de départs matinaux.
- Un paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite la marche dans les montées et permet d'économiser les articulations dans les descentes.

COUCHAGE

Les hébergements sont équipés de couettes.
Un **sac à viande** est vivement recommandé.
Pas besoin de duvet.

LES PETIT PLUS

Si le cœur vous en dit, vous pouvez amener une spécialité de votre région...