



## **Séjour rando Ecrins, « Traversées ».**

### **Séjour itinérant, Programme**

Ce séjour randonnée montagne en Ecrins est **itinérant Dénivelée +/- : entre 600 et 1300 m/jour**. 6 à 8h de marche. Détours En Montagne qualifie ce séjour d'un [niveau « 4 chaussures »](#).

Les étapes ne présentent pas de difficulté technique, éventuellement un passage plus délicat le jour 5 ! Par contre, les étapes sont longues, avec portage, c'est ce qui en fait la « difficulté ».

---

#### **Jour 1 : Embrun/Chateauroux :**

**Dénivelée positive = 750m. Durée totale (avec pauses et pique nique) = 6h**

Rendez-vous à la gare d'Embrun, pour 9h. Départ à pied, quelques traversées champêtres dans la vallée Durancienne, puis nous rentrons dans le vallon glaciaire de Rabioux, porte du Parc National des Ecrins. Nuit en pension complète au gîte des Charançons.

---

#### **Jour 2 : Châteauroux/Dormillouse :**

**D+ = 1300m. / D- = 1000m. Durée totale = 7h (2 cols)**

Très belle montée le long du vallon, puis à travers alpages, nous franchissons les cols des Tourettes (1000m de montée) et des terres Blanches (encore 300m.). Descente très variée dans un paysage au modelé typiquement glaciaire de moraines glaciaires et les glaciers rocheux, ouhaouu ! jusqu'aux fonds de Dormillouse. C'est là le pays des Vaudois, on n'y accède qu'à pied, ancien village accroché à un verrou glaciaire Nuit en pension complète au refuge. Dortoirs de 6 et 8, salle de bain avec douches.

---

#### **Jour 3 : Dormillouse (montée aux lacs D+ = 600m. / D- = 600m. Durée totale = 4h)**

Alors là, vous pouvez vous reposer et visiter le passé de ce pays Vaudois..., monter au lac glaciaire de Faravel. ou faire les deux ! Encore une nuit à Dormillouse.

---

#### **Jour 4 : Dormillouse/Pré de la Chaumette :**

**D+ = 1200m. / D- = 1000m. Durée totale = 7h (2 cols)**

Itinéraire en forêts puis en alpages jusqu'au col de Freissinières (+1000), le « grand » lac glaciaire des Estaris (-300), montée au col de Prelles (+300), puis nous basculons dans le Haut Champoléon, le modelé d'un paysage glaciaire s'affirme encore... Nuit en pension complète au refuge du pré de la Chaumette.

---

#### **Jour 5 : Pré de la Chaumette/Vallonpierre :**

**D+ = 1300m. / D- = 400m. Durée totale = 7h (2 cols)**

...et les vallées taillées par la glace et le gel se rétrécissent encore, si vous voulez du bois pour faire un feu, c'est mal barré ! C'est l'étape qui nous fait contourner le Sirac (3400m.) et son glacier, à l'ouest puis au Nord L'étape est courte en distance, elle se fait bien Nuit en pension complète au refuge.

---

#### **Jour 6 : Vallonpierre/Gioberney :**

**D- = 750m. Durée totale = 5h**

Après une très belle traversée en balcon sous le Sirac, dernière descente sur le refuge du Gioberney. De là, le minibus nous ramènera à la gare (environ 1h30 de route).



## Pour en savoir plus...

### **SITE INTERNET**

Le site de « Détours en Montagne » : [www.sejours-randonnee-montagne.com](http://www.sejours-randonnee-montagne.com)

La page internet de Détours sur [l'équipement et le matériel de randonnée](#)

**CARTOGRAPHIE** Cartes IGN 3437 ET «Orcières-Merlette» et 3437 ET «Champsaur»

### **TRÈS IMPORTANT**

L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, niveau technique des participants...) dans le souci d'un meilleur déroulement du séjour.

## Infos Pratiques Séjour Rando Ecrins « Traversées »

### **LE PRIX COMPREND**

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le transport en minibus pour ceux qui s'arrêtent à la gare de Gap.

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- La confection d'une spécialité culinaire (goûter, boisson...)
- L'assurance annulation facultative, mais comprise lors d'une inscription par carte bancaire
- L'assistance rapatriement facultative
- Les dépenses personnelles.

### **GROUPE de 4 à 8 personnes**

### **ENCADREMENT**

Marc VINCENT : Accompagnateur En Montagne diplômé Brevet d'Etat

Et habilitation tourisme préfectorale n° 005 090 001

**NIVEAU : Randonnée** s'adressant à de bons marcheurs. Dénivelés par jour : entre 700 à 1300 m de montée.

Sur un séjour de randonnée, la « difficulté » si l'on peut dire, consiste à avoir le niveau indiqué et « tenir » plusieurs jours consécutifs. Cela est bien différent d'une journée d'effort isolée avec la possibilité de se reposer le lendemain. Mais pensez aussi que la randonnée sera agrémentée de pauses régénératrices !

**Le séjour « Détours en Ecrins est d'un niveau 3 chaussures. = marcheur expérimenté.**

6 à 7 heures de marche. Certaines étapes dépassent les 1000 m de dénivelé positif, quelques passages hors sentiers, mais pas de difficultés techniques.



## PETITS CONSEILS

**Pour prévenir des courbatures, crampes, tendinites :** habituez-vous à boire au moins 1,5 litre d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Ainsi, pendant la randonnée vous les boirez facilement.

## PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos **affaires de la journée et un pique-nique** dans votre sac à dos, **ainsi que vos rechanges de linge, et linge de nuit pour la semaine.** (Ne surchargez pas, c'est vous qui portez, et vous pouvez laver du linge au gîte)

## HÉBERGEMENT / REPAS

Gîtes et refuges gardés en chambres et petits dortoirs de 8 à 15 places, selon disponibilité.

Nous serons en demi-pension. Nous répartirons dans nos sacs les 2 premiers pique nique, préparés par l'Accompagnateur !

## ACCUEIL / DISPERSION

**Le matin à 8h devant la gare SNCF de Gap, ou directement à Embrun.**

**Départ en minibus sur Embrun (environ 1h de route).**

**Retour vers 17h à la gare de Gap, le dernier jour depuis notre arrivée dans le Valgaudemar.**

**En cas de problème, vous pouvez appeler au 04 92 57 87 16 ou 06 84 79 04 84**

## ACCÈS

Par le train jusqu'à Gap (acheminement en minibus sur Embrun)

Arrivée le matin même ou la veille au soir.

Par la route jusque Gap : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

Vous récupérerez votre voiture au retour quand le minibus nous ramènera sur Gap.

- **Vous arrivez par le Nord :** Grenoble / La Mure / col Bayard ou Col de Lus La Croix Haute/ Gap par la RN 85.

- Vous arrivez par le Sud : Aix en Provence – Sisteron – Gap.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| - au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr                               | - linge de toilette                |
| - boîte alimentaire hermétique, couverts, gobelet, <b>thermos</b> | - Linge de nuit et rechanges       |
| - crème solaire - lunettes de soleil                              | - sac à viande                     |
| - pantalons courts <b>ET</b> longs pour se protéger du soleil.    | - pharmacie personnelle***         |
| - bonnet, gants (en toute saison)                                 | - Bonnes chaussures de marche      |
| - guêtres de pantalon (facultatif)                                | - sac à dos (recommandé mini 50l.) |
| - coupe vent, cape de pluie, vêtement chaud (fond de sac)         | - Appareil photo, jumelles !       |

### \*\*\* dans la pharmacie personnelle :

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.

- Un rouleau d'élastoplaste assez large en prévention des ampoules, et pour tout traumatisme.

- Double peau : **COMPEED** pour les ampoules.

- Pensez à prendre des **anti-inflammatoires et antalgiques** type aspirine, Voltarène, imodium (Diarrhées), après avis auprès de votre médecin.

- Les tampons «ear» ou boules quies en pharmacie pour se protéger des ronflements du voisin.