



Séjour rando Ecrins, « Découverte ».

Séjour semi-itinérant, Programme

Jour 1, 2 et 6 autour de Prapic en étoile : Dénivelée +/- = 400 à 800m. Durée totale (avec pauses et pique nique) = 6h

Jour 3 : Prapic/Dormillouse : D+ = 1200m. / D- = 1000m Durée totale = 8h00 environ. C'est une magnifique traversée d'une vallée à l'autre, dans un paysage au modelé typiquement glaciaire de moraines glaciaires, de glaciers rocheux, de cascades !

A Dormillouse, nous sommes en plein pays Vaudois. On n'y accède qu'à pied, ancien village accroché à un verrou glaciaire Première nuit au gîte dans deux dortoirs de 6 et de 8. Les deux sanitaires, lavabos et deux douches chaudes sont dans le couloir.

Jour 4 : Dormillouse (montée aux lacs D+ = 600m. / D- = 600m. Durée totale= 5h)

Aujourd'hui, l'étape est plus tranquille pour visiter le passé de ce pays Vaudois..., et monter aux lacs glaciaires de Faravel et Palluel ! Et puis nous passons notre deuxième nuit à Dormillouse.

Jour 5 : Dormillouse/Prapic : D+ = 1000m. / D- = 1200m. Durée totale = 7h environ. Cette fois-ci, la traversée est plus boisée au départ, avant de retrouver les alpages, puis les éboulis jusqu'au col de Freissinières (+1000), le « grand » lac glaciaire des Estaris, et descente à travers les alpages jusqu'au gîte de Prapic. Dernière soirée, et dernière nuit de notre séjour.

Jour 6 : D+/- = 400m à 500m. Durée totale = 5h environ.

Après avoir rangé le gîte et nos affaires, nous partons pour notre dernière rando, autour de Prapic, ou un peu plus loin dans la vallée sur le chemin du retour.

Retour à la gare de Gap pour 17h, puis dispersion.

Pour en savoir plus...

SITE INTERNET

Le site de « Détours en Montagne » : 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.

Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne
58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS
Courriel : detours.montagne@orange.fr
Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84
Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>



Infos Pratiques Séjour Rando Ecrins « Découverte »

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 10 personnes (à partir de 2 ou 3 personnes, moyennant supplément)

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.
Dénivelées par jour : entre 500 et 800m., 2 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.

Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne
58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS
Courriel : detours.montagne@orange.fr
Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84
Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>



PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos **affaires de la journée et un pique-nique** dans votre sac à dos, **ainsi que vos recharges de linge, et linge de nuit pour les deux traversées le jour 3 et 5.** (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 6 à 8 places, selon disponibilité.

Nous serons en gestion libre les nuits 1, 2, 3 et 6, puis en demi-pension les nuits 4 et 5. Nous répartirons dans nos sacs les 2 pique nique, préparés par l'Accompagnateur !

ACCUEIL / DISPERSION

Le jour 1 à 17h à la gare de Gap, ou par vos propres moyens au gîte « la Jabiore » à Prapic

Pour ceux qui viennent en voiture, vous la laissez à la gare de Gap,.

Retour le jour 7 pour 16h à la gare de Gap.

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 (puis acheminement en minibus)

Par la route jusque Gap : 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
- boîte alimentaire hermétique, gobelets, **thermos**
- crème solaire - lunettes de soleil
- pantalons courts **ET** longs pour se protéger du soleil.
- **bonnet, gants (en toute saison)**
- guêtres de pantalon (facultatif)
- coupe vent, cape de pluie, vêtement chaud (fond de sac)

- linge de toilette
- **Linge de nuit et rechanges**
- pharmacie personnelle***
- Bonnes chaussures de marche
- une paire de chaussure de rechange
- sac à dos (recommandé mini 45l.)
- sac à viande ou drap
- 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.

Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne
58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS
Courriel : detours.montagne@orange.fr
Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84
Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>