



## Séjour raquettes Ecrins.

### **Jour 1 = Jonction vers freissinières.**

**Déniv + = 200m.**

**Durée de la rando = 3h,**

Accueil à la gare de Mt-Dauphin, d'où nous partirons en minibus au départ de la vallée de Freissinières, au hameau de "Pallons".

Préparation de l'équipement, départ de l'entrée de la vallée, là où la route est fermée.

C'est une courte approche, de quoi se mettre en jambe et apprendre la technique de marche en raquettes en tirant les pulkas.

---

### **– Jour 2 = Boucle autour de Freissinières.**

**D +450/ -450m.**

**Durée de la rando = Environ 5h,**

Etape boisée en étoile pour monter se percher au dessus de la vallée de la Durance.

Panorama sur la Durance et la vallée de Freissinières-Dormillouse.

Des tronçons sur piste forestière ou sur les trains de débarbade en fonction de nos conditions.

---

### **– Jour 3 = Jonction Freissinières-Dormillouse**

**D +550m.**

**Durée de la rando = Environ 5h,**

Nous chargeons nos affaires dans les pulkas, puis nous les tirons jusqu'au bout de la vallée sur la route d'été qui est fermée l'hiver. Seule la trace de la moto-neige qui mène au gîte. Etape de type Nordique, la montée est très douce.

Arrivés au bout de la route, c'est un cul de sac ; nous rangeons les pulkas et les affaires dont nous nous passerons dans le garage du gîte.. le parcours n'est pas terminé.

Maintenant nous nous répartissons les affaires nécessaires, dont les piques nique et vivres de courses dans les sacs à dos, puis nous montons à pied 300m. de montée sur un étroit sentier. Enfin, nous arrivons au gîte de l'Ecole.

---

### **– Jour 4 = Une boucle à partir de Dormillouse, vers les lacs.**

**D+- = 500m.**

**Durée de la rando = Environ 5h.**

C'est une étape plus Alpine en boucle à partir du gîte. Nous partons avec uniquement nos affaires de la journée.

Montée en sous-bois pour sortir de la forêt et déboucher dans un paysage façonné par les glaces il y a 15 000 ans !

L'aller est grandiose, le retour peut-être très ludique si nous profitons de la pente et de la neige poudreuse pour nous laisser descendre en courant, en glissant !

---

### **– Jour 5 = Une boucle à partir de Dormillouse vers le fond de la vallée de Chichin.**

**D+- = 400m.**

**Durée de la rando = Environ 5h.**

Etape encore assez Alpine de par ses paysages, mais sans aucune difficulté. Nous remontons la vallée glaciaire jusqu'où nous nous laisserons porter. Le retour se fera par l'autre rive, puis nous irons tenter la construction d'un igloo.

---

### **– Jour 6 = Dormillouse-Pallons**

**D- = 600m.**

**Durée de la rando = Environ 5h.**

C'est le dernier jour, nous repartons chercher nos pulkas dans le garage, puis nous reprenons le fond de la vallée emprunté il y a 3 jours, les Ecrins plein les yeux, et dans une ambiance de nouveau aux paysages plus Nordique.

Retour à la voiture vers 15h30.

---

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



## 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 Raquettes Ecrins.

### LE PRIX COMPREND

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- La confection d'une spécialité culinaire (goûter, boisson...) par moi-même et par vous-même !
- Le transport en minibus pour ceux qui s'arrêtent à la gare de Gap.

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- 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 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 400 à 700 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 raquettes. = marcheur expérimenté.**

Dénivelés par jour : entre 400 et 700m., 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](mailto: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 rechanges de linge, et linge de nuit pour les deux traversées le jour 3 et 5.** (Ne surchargez pas, c'est vous qui tirez la pulka. 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 et 2, repas préparés par l'accompagnateur.

Nous serons en demi-pension les nuits 3, 4 et 5. Nous répartirons dans nos sacs les 2 piques nique, préparés par l'Accompagnateur !

## ACCUEIL / DISPERSION

Le jour 1 à 14h à la gare de Mont-Dauphin, ou par vos propres moyens au hameau de Pallons. Pour ceux qui viennent en voiture, vous la laissez à la gare.

Retour le jour 6 pour 16h à la gare de Mont-Dauphin.

**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](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 – Embrun puis Mont-Dauphin.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR (Matériel raquettes et sécurité sont compris)

- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr	- linge de toilette
- boîte alimentaire hermétique, gobelets, thermos	- <b>Linge de nuit et rechanges</b>
- crème solaire - lunettes de soleil	- pharmacie personnelle***
- pantalon rando et collant (pas de combi ski) .	- Bonnes chaussures de marche
- bonnet, gants	- sac à dos (recommandé mini 40l.)**
- guêtres de pantalon (facultatif)	- sac à viande ou drap
- coupe vent, doudoune et vêtements 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.

### \*\* Le sac à dos

Même s'il ne s'agit que d'un sac à dos pour les affaires de la journée, je vous recommande, pour votre confort personnel de n'avoir pas à le bourrer. Il vaut mieux avoir un sac à dos plus volumineux, ce qui ne veut pas

*Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne*

**58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS**

Courriel : [detours.montagne@orange.fr](mailto:detours.montagne@orange.fr)

Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84

Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>



forcément dire plus lourd, mais dans lequel on puisse facilement rentrer son coupe-vent, sa doudoune...je vous conseille de lire l'article sur le sac à dos, sur la page «équipement de rando»

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