

SUD ECRINS SAUVAGE EN BIVOUAC



Vous connaissez sans doute le GR54, qui fait le tour de l'Oisans et des hauts sommets des Ecrins, mais beaucoup plus sauvage est la partie sud du massif et du parc national, entre Champsaur et Durance.

De hauts vallons perdus entaillés de profondes ravines, des lacs perchés aux ambiances de bout du monde, de vastes étendues pastorales, des vues somptueuses

sur les hautes montagnes et leurs glaciers, des crêtes minérales et de beaux sommets : d'un col à l'autre, d'une vallée à l'autre, c'est un grand voyage qui vous attend!

Un itinéraire original, que seul permet le bivouac et qui fait découvrir une bien belle montagne, pleine de contrastes, parfois austère, parfois bucolique, mais toujours splendide et très attachante.

- ▶ Randonnée en itinérance de niveau sportif
- ▶ 9 jours - 8 nuits - 8,5 journées de marche
- ▶ 6 à 7 h de marche par jour, dénivelés positifs moyens de 700 à 1300m.
- ▶ Sentiers, hors sentier parfois rocailleux. Une aisance dans la progression avec un gros sac est impérative.
- ▶ Portage : affaires personnelles pour les 8 jours, matériel de bivouac, eau, nourriture pour 2,5 jours d'autonomie max
- ▶ Hébergement : sous tente (bivouac sauvage), 1 nuit en camping, 1 dîner en refuge, les autres en bivouac
- ▶ Nombre de participants : 5 à 8 personnes

22 - 30 juillet 2024

885 €

Niveau sportif

**Séjour encadré par
Coralie Goussot 06 74 50 26 62**

PROGRAMME

Jour 1 : lundi 22 juillet : accueil à Pont-du-Fossé - cabane de Tante Yvonne

Rendez-vous à 15h sur le parking de l'école de Pont-du-Fossé, sacs prêts. Distribution de la nourriture et du matériel collectif. Montée (avec éventuellement une petite navette de voiture pour nous rapprocher) à la cabane de Tante Yvonne, située en forêt dans un joli vallon.

+500 à 700m, 2h. Nuit en bivouac. Ravitaillement pour 1 jour.

Jour 2 : mardi 23 : Combeau - les Gourniers

Montée hors sentier au col de Combeau (2303m), puis un magnifique sentier en balcon qui parcourt toute la haute vallée de la Rouanne nous conduit au col de la Coupa (2323m). Descente sur les Gourniers où nous passons la nuit en camping.

+800m, -1200m, 6h30. Nuit en camping. Récupération de ravitaillement pour 2,5 jours.

Jour 3 : mercredi 24 : les Gourniers - vallon de Tissap

Longue montée dans une belle ambiance, le long du torrent de Réallon, jusqu'au col de la Règue (2706m) puis descente dans le vallon de Tissap où nous trouverons un emplacement pour la nuit.

+1300m, -700m, 6h. Nuit en bivouac.

Jour 4 : jeudi 25 : vallon de Tissap - lac des Rougnous

Nous descendons jusqu'à rejoindre le cours du Rabioux, puis remontons en face en direction du col des Tourettes et du lac des Rougnous (ou, si les conditions le permettent, Piebrun et le lac du Distroit).

+1000m, -500m, 6h. Nuit en bivouac.

Jour 5 : vendredi 26 : lac des Rougnous - lac Palluel

Dans un paysage lunaire, nous rejoignons le col des Terres Blanches (2721m) qui nous fait basculer dans la haute vallée de Freissinières. Parcours vers les magnifiques lacs Faravel et Palluel. Possibilité d'ascension du Grand Pinier (3117m).

+700m, -700m, 5h (+/-650m pour le sommet, 2h30). Nuit en bivouac. Ravitaillement pour le soir + le lendemain matin.

Jour 6 : samedi 27 : lac Palluel - vallon des Estaris

Nous descendons près du hameau de Dormillouse où nous récupérons un ravitaillement avant de remonter en pente douce dans le vallon de Chichin. Derrière le col de Freissinières (2782m), le vallon des Estaris nous attend.

+1000m, -1000m, 6h. Nuit en bivouac. Récupération de ravitaillement pour 1 jour.

Jour 7 : dimanche 28 : vallon des Estaris - refuge du Tourond

Parcours en crête au-dessus de la station d'Orcières-Merlette puis plongée vers le sauvage vallon de Méollion. Nous rejoignons la route et le Drac aux Borels, où nous récupérons un ravitaillement avant la paisible montée au refuge du Tourond : sympathique refuge, sympathique gardien!

+500m, -1400m, 6h30. Dîner et petit-déjeuner au refuge. Nuit en bivouac près du refuge. Récupération de ravitaillement pour 1 jour.

Jour 8 : lundi 29 : refuge du Tourond - cabane des Parisiens

Une montée très sauvage en direction du col de Riou Beyrou (2695m) et de la cabane des Parisiens, sous l'émblématique sommet du Vieux Chaillol (3163m), que nous gravirons sacs légers.

+1000m, 5h (+/-460m, 2h30 pour le sommet). Nuit en bivouac.

Jour 9 : mardi 30 : cabane des Parisiens - Pont-du-Fossé

Pour cette dernière journée, descente au col de la Pisse (2358m) et un joli parcours en balcon nous ramène à Pont-du-Fossé. La boucle est bouclée!!

-1600m, 4h30.

DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le lundi 22 juillet à 15h à Pont-du-Fossé (grand parking devant l'école)
- ▶ Fin du séjour le mardi 30 juillet à 14h30 au même endroit.

Pour se rendre à Pont-du-Fossé :

- En train : jusqu'à la gare de Gap puis navette jusqu'à Pont-du-Fossé (horaires sur [ce site](#), publiés courant juin) ou covoiturage avec un participant (je ne pourrai sans doute pas venir vous chercher à la gare). Avant de prendre des billets non remboursables, assurez-vous que le circuit est bien confirmé.
- En voiture : via Grenoble ou Gap. Covoiturage recommandé entre les participants au circuit.

Si vous arrivez la veille :

Il y a plusieurs campings à Pont-du-Fossé, et un gîte (l'Ancolie, attention, il est à la sortie du village).

HÉBERGEMENT

- Nuits sous tente. En fonction du matériel que vous avez, on organisera le couchage lorsque le groupe sera constitué.
- Dîner pris au refuge le J7. Repas de bivouac préparés en commun.
- Douche possible le J2 au camping (pas au refuge le J7), sinon toilette dans le ruisseau!
- Selon la météo, en cas d'orage ou de chaleur, attendez-vous à des levers (très) matinaux!

LOGISTIQUE

- Portage : matelas, sac de couchage, tente (une partie) + collectif : réchaud, gamelles, nourriture.
- Nourriture pour 2,5 jours maximum. Des ravitaillements seront déposés sur l'itinéraire (Gourniers, Dormillouse, Borels).
- Attention, le J1 il faut arriver en tenue de rando et le sac fait, prêt/e à partir. Possibilité de laisser des affaires dans un véhicule.

Ce programme peut être modifié à tout moment par la professionnelle encadrante en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, elle reste seule juge du programme.

Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour du dîner du J1 au déjeuner du J9
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons
- Le transfert chez vous - Pont-du-Fossé
- Les frais de dossier d'AEM Voyages (15€)
- L'assurance annulation (recommandée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « le prix comprend »



IMPORTANT : les baignades se font sous votre propre responsabilité.

CARTES

IGN Top 25 : 3436 ET Meije Pelvoux et 3437 ET Orcières-Merlette

ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter : vos affaires pour la semaine dont duvet et matelas + eau, pique-nique du jour + vivres pour 2,5 jours max + une partie de la vaisselle collective et d'une tente. D'où la nécessité d'avoir du matériel léger, mais performant.

Pour la journée :

- ▶ Un sac à dos de 60 litres, avec un sursac protecteur imperméable
- ▶ De bonnes chaussures de rando : bon maintien de la cheville, bonne adhérence de la semelle, étanches, ni trop usées, ni trop neuves !
- ▶ 2 T-shirts ou 3 max ! (1 sur vous, 1 de rechange et/ou 1 pour le soir)
- ▶ 1 short, 2 grand max
- ▶ 2 ou 3 paires de chaussettes et jeux de sous-vêtements, pas plus !!!
- ▶ 1 micro polaire ou équivalent
- ▶ 1 doudoune chaude et légère
- ▶ 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac et 1 surpantalon léger et imperméable (pas de poncho)
- ▶ Bonnet et gants : obligatoires, à portée de main dans le sac
- ▶ Casquette ou chapeau, lunettes de soleil cat. 3, crème solaire (minérale et biodégradable)
- ▶ Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 2 litres d'eau
- ▶ 1 couteau de poche + 1 cuillère
- ▶ 1 bol ou gamelle et 1 gobelet : je peux vous en prêter en plastique dur, mais un conseil, investissez dans du pliable et moins encombrant (exemple ici). Je fournis la vaisselle collective, réchauds et popotes.
- ▶ Bâtons obligatoires vu le poids du sac, vos genoux vous diront merci!
- ▶ Grands sacs plastiques solides ou, mieux, sacs étanches pour emballer vos affaires et le duvet + pour mettre la nourriture + qq petits pour servir de poubelle : obligatoire
- ▶ Si vous en avez un, un micro sac à dos pliable (un exemple ici) pour les sommets en route
- ▶ Couverture de survie
- ▶ Papier toilette et briquet

Pour les soirées et nuits :

- ▶ Sac de couchage température 0°C confort
- ▶ Tapis de sol de préférence gonflable (volume)
- ▶ Tente 2 personnes : je peux éventuellement en prêter une. À partager avec un(e) autre participant(e) en fonction de la composition du groupe. Légère et en bon état (vérifier toile, arceaux, sardines et montage impérativement)
- ▶ Lampe frontale avec piles neuves ou récemment changées ou batterie chargée
- ▶ Boules Quiès...
- ▶ Une tenue chaude pour le soir : haut à manches longues type Mérinos, chaussettes

chaudes + un collant type Mérinos ou un pantalon léger : il est obligatoire d'avoir de quoi se couvrir les jambes au cas où

- ▶ Sandales légères
- ▶ Affaires de toilette réduites à leur plus simple expression: mini-brosse à dents, mini-dentifrice, mini-savon-shampooing bio, et contenant léger type sac congélation.
- ▶ Mini-serviette légère et qui sèche vite
- ▶ Bout de savon bio pour la lessive, pinces à linge

Pharmacie :

- ▶ Eau : filtre à eau léger et pratique (exemple ici), à défaut pastilles désinfectantes (troupeaux)
- ▶ Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire si traitement).
- ▶ Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- ▶ N'oubliez pas de me signaler à l'avance (avant juin) une allergie alimentaire ou régime spécial.

Et aussi :

- ▶ Argent liquide pour les boissons dans les refuges
- ▶ Possibilité de charger des appareils nulle : si nécessaire amenez une batterie solaire. Couverture réseau très aléatoire.
- ▶ Possibilités de jeter nos déchets très rares aussi, alors évitez le jetable (type lingettes).

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- ▶ Carte d'identité en cours de validité. Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s) + carte européenne d'assurance maladie, le tout dans une pochette étanche avec votre argent.
- ▶ Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- ▶ L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en avez pas, AEM Voyages vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance-rapatriement, l'assurance annulation-interruption du séjour et bagages-effets personnels.

INFORMATIONS COVID 19

- ▶ L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour.
- ▶ Pour plus d'infos sur les formalités sanitaires en France : consulter ce site.

