

LE GRAND TOUR DES ÉCRINS



Amateurs de cols haut perchés et de refuges perdus dans la montagne, d'alpages verdoyants et d'ambiances minérales, de bons dénivelés et de panoramas à couper le souffle, ce circuit est pour vous !! Moins populaire que le GR20 et le tour du Mont Blanc, où se pressent des foules de randonneurs, le GR 54 n'a pourtant vraiment rien à envier à ses homologues.

- ▶ Randonnée en itinérance de niveau sportif
- ▶ 11 jours - 10 nuits - 10 journées de marche
- ▶ 6 à 7h de marche par jour, dénivelés positifs quotidiens de 1000 à 1600m
- ▶ Terrain : bons sentiers, ponctuellement très rocailleux
- ▶ Portage : affaires pour les 10 jours
- ▶ Hébergement : gîtes et refuges (dortoirs)
- ▶ Transferts : avec mon minibus ou en taxi local
- ▶ Nombre de participants : 5 à 10 personnes

Le tour de l'Oisans (c'est son nom) côtoie les hauts sommets du Parc National des Ecrins à la faune et la flore remarquables. On ne se refait pas, il est agrémenté de plusieurs variantes hors sentiers battus...

On passe ainsi de col en col et de vallée en vallée, dans des ambiances très différentes, tantôt fraîches, tantôt méridionales : un périple mémorable!

Période :
mi-juillet - septembre
À partir de 1480 €
Niveau sportif

Séjour encadré par
Coralie Goussot 06 74 50 26 62

PROGRAMME

Jour 1 : accueil à l'Argentière-la-Bessée - Vallouise

Accueil à 17h30 à l'Argentière et trajet avec mon minibus (20 mn) jusqu'à Vallouise. Nuit en gîte.

Jour 2 : Vallouise - Chambran - le Monetier

Court transfert au vallon de Chambran, montée au col des Grangettes (2684m) avec vue magnifique sur le lac de l'Eychauda et un passage aérien et technique à la descente.

+950m, -1200m, 5h. Nuit en gîte.

Jour 3 : le Monetier - les Terrasses

Une journée en terrain facile mais longue. Montée douce en forêt puis dans les alpages, franchissement du col d'Arsine (2342m) au pied de la montagne des Agneaux, incursion possible au lac d'Arsine sous les glaciers, descente facile vers La Grave puis courte remontée vers le hameau des Terrasses.

+1350m, -1050m, 7h. Nuit en gîte.

Jour 4 : les Terrasses - Mizoën

Montée vers les alpages du plateau d'Emparis, spectaculaire belvédère sur le massif de la Meije. On en prend plein les yeux!! Traversée en balcon du plateau jusque Mizoën.

+900m, -1450m, 6h. Nuit en gîte.

Jour 5 : Mizoën - la Danchère - la Muzelle

Transfert matinal à la Danchère d'où nous attaquons la longue grimpe pour le magnifique lac du Lauvitel. Ascension du col du Vallon (2531m) et redescente sur le refuge de la Muzelle et son très joli lac.

+1550m, -450m, 6h. Nuit en refuge.

Jour 6 : la Muzelle - le Désert-en-Valjouffrey

Journée costaud aujourd'hui avec le col de la Muzelle (2613m), un des grands moments du tour, puis le joli col de Côte Belle (2290m), qui nous permet de passer dans le Valjouffrey.

+1300m, -2100m (en deux fois), 7h30. Nuit en gîte.

Jour 7 : le Désert-en-Valjouffrey - les Souffles

Au programme du jour, le raide col de la Vaurze (2500m) et ses schistes glissants, puis la traversée sur le refuge des Souffles. Nous sommes dans le Valgaudemar, une des vallées emblématiques du massif.

+1300m, -600 m, 6h. Nuit en refuge.

Jour 8 : les Souffles - la Chapelle-en-Valgaudemar - le Clot

Une belle variante par le beau lac Lautier et si le temps le permet, le grandiose pas de l'Olan (2683m). Une pause au refuge de l'Olan avant d'attaquer une longue descente ! Court transfert vers le bout de la vallée.

+850m, -1750 m, 6h. Nuit en refuge.

Jour 9 : le Clot - Vallonpierre

Selon l'option choisie, itinéraire en balcon au pied du mythique Sirac ou bien hors sentier complètement sauvage pour rejoindre le refuge de Vallonpierre, situé dans un cadre idyllique.

+1150m, -300m ou +1300m, -400 m, 6h. Nuit en refuge.

Jour 10 : Vallonpierre - Pré de la Chaumette

Enchaînement de trois cols, Vallonpierre (2607m) - et ascension optionnelle du pic de Vallonpierre (2741m) - Gouiran (2591m) et la Vallette (2671m), avant de descendre sur le Pré de la Chaumette.

+700m, -1200 m, 5h. Nuit en refuge.

Jour 11 : Pré de la Chaumette - Vallouise

Une dernière grosse étape avec le franchissement du pas de la Cavale (2735m) et le col de l'Aup Martin (2761m) puis une longue descente sur Vallouise (court transfert) pour y fêter la fin de notre périple!! Transfert retour à l'Argentière pour ceux qui s'arrêtent là, pour les autres voir « Option alpinisme » en page 6. +950m, -1150 m, 6h.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour du dîner du J1 au pique-nique du J11
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat
- Les transferts prévus au programme

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons et complément d'en-cas
- Les transferts entre chez vous et l'Argentière
- Les jetons de douche en refuge
- Les frais de dossier d'AEM Voyages (20€)
- L'assurance annulation (virement conseillée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « Le prix comprend »

DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le J1 à 17h30 à l'Argentière-la-Bessée devant la gare SNCF
- ▶ Fin le J11 vers 16h au même endroit

Pour se rendre à l'Argentière :

- En train : trains réguliers (allant vers Briançon), depuis Marseille, Valence, Grenoble. Train de nuit depuis Paris. Attention, avant de prendre des billets non remboursables, assurez-vous que le circuit est bien confirmé.
- En voiture : de Grenoble par le Lautaret et Briançon, de Gap par la N93. Vous pouvez me suivre jusqu'à Vallouise et vous garer sur le

parking sur place. Covoiturage possible et conseillé avec les autres participants.

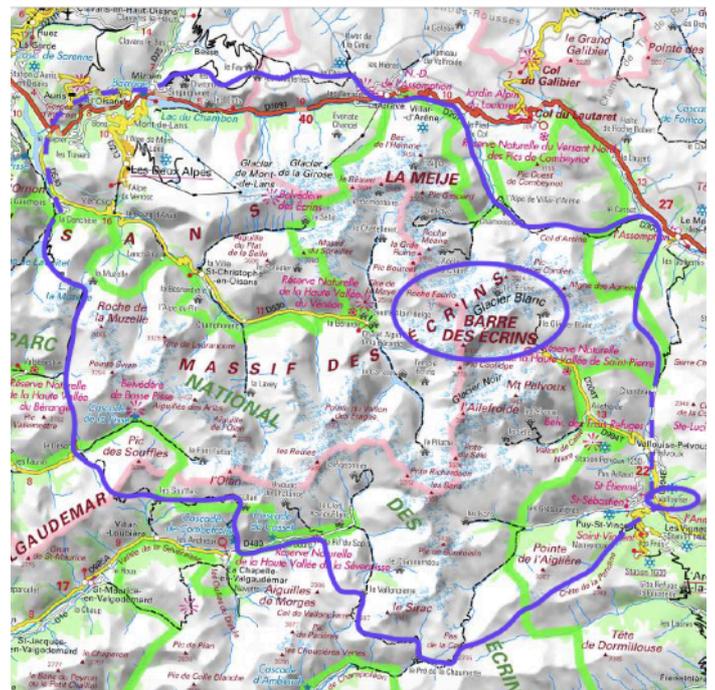
HÉBERGEMENT - RESTAURATION

- Gîte et refuges : dortoirs, sanitaires communs, douches chaudes (en règle générale) avec jetons en refuge (non inclus).
- Duvet (plutôt que drap-sac) et sandales : à prendre ou pas selon les normes Covid en vigueur cet été, me consulter le moment venu.

LOGISTIQUE

- Vous pourrez laisser des affaires à Vallouise au gîte ou dans mon véhicule.

IMPORTANT : les baignades se font sous votre propre responsabilité.



ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter : vos affaires pour la semaine + l'eau et le pique-nique du jour + les en-cas pour plusieurs jours = **pas plus de 8-10 kg tout compris!**

Faites le plus léger possible, mais attention, il peut faire très chaud, mais il peut aussi faire très froid. Ne négligez pas vêtements chauds et équipement de pluie.

Pour la journée :

- Un sac à dos de 45 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 ou pantacourt (ou 2 max)
- 2 ou 3 paires de chaussettes et jeux de sous-vêtements, pas plus !!!
- 1 micro polaire ou équivalent
- 1 doudoune légère (à défaut 1 polaire chaude et légère), obligatoire
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac et 1 surpantalon léger et imperméable (cape de pluie peu adaptée)
- Bonnet et gants : obligatoires, à portée de main dans le sac.
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3, crème solaire
- Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 2 litres d'eau
- 1 couteau de poche + 1 cuillère, pas besoin de Tupperware
- Bâtons plus que vivement recommandés voire obligatoires
- 2 ou 3 grands sacs plastiques ou, mieux, sacs étanches pour emballer vos affaires + 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

Pour les soirées et nuits :

- Selon les normes Covid en vigueur sur le moment : sac de couchage léger ou sac à viande obligatoire, me consulter
- Lampe frontale avec piles neuves ou récemment changées (départs matinaux)
- Boules Quiès
- Une tenue chaude pour le soir : haut à manches longues type Mérinos, et chaussettes chaudes + collant type Mérinos ou pantalon

léger : il est obligatoire d'avoir de quoi se couvrir les jambes au cas où

- Sandales type Crocs (selon les normes Covid il y en aura ou pas dans les refuges)
- Affaires de toilette réduites à leur plus simple expression: mini-brosse à dents, mini-dentifrice, mini-savon-shampooing écologique, et contenant léger type sac congélation.
- Mini-serviette légère et qui sèche vite
- Papier toilette et briquet
- Savon pour la lessive + pinces et fil à linge

Pharmacie :

- Kit sanitaire Covid obligatoire comprenant :
 - Un masque par jour au moins
 - Un flacon de gel hydroalcoolique
 - Un petit sac poubelle par jour au moins
 - Du savon de Marseille
- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, pansements double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire).
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- N'oubliez pas non plus de me signaler à l'avance une éventuelle allergie alimentaire ou régime particulier.

Et aussi :

- Argent liquide pour les boissons, pas de distributeurs en route et les hébergements ne prennent pas la carte bleue
- Possibilité de charger des appareils limitée en refuge et souvent payante, et couverture réseau limitée sur le parcours.

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité. Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s), 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)
- Infos Covid : à réactualiser le moment venu
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en avez pas, AEM Voyages propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance-rapatriement, l'assurance annulation - interruption du séjour et bagages - effets personnels.

CARTES

- La plus globale est celle des éditions Didier Richard au 1:60 000 "Ecrins"
- Au 1:25000 : IGN Top 25 3436 ET, 3336 ET, 3437 ET, 3437 OT, 3335 ET, 3435 ET

