

FRANCE - ALPES

Randonnée au pays de la Meije

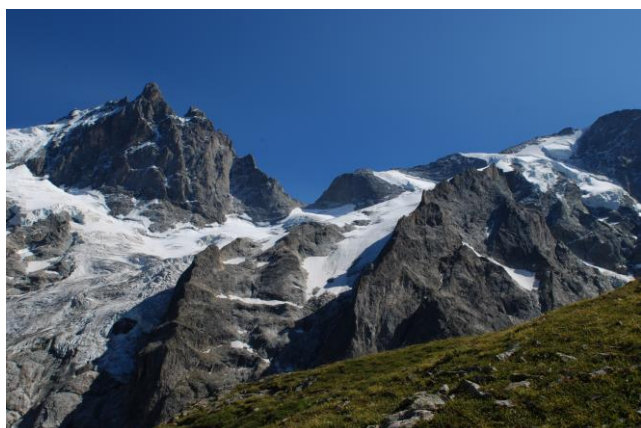
6 jours / 5 nuits

Randonnée (niveau intensif)



La vallée de la haute Romanche et ses villages, la Grave-la Meije et Villar d'Arêne, font partie des lieux mythiques de l'alpinisme, un de ces endroits où l'homme se confronte encore quotidiennement à la nature dans le sport, mais aussi dans la vie de tous les jours. Ici, tout est plus beau, plus grand, plus surprenant.

Chaque jour, une nouvelle randonnée vous emmène dans un vallon différent avec en toile de fond les glaciers de la somptueuse Meije ou l'un de ses voisins dépassant les 3000 mètres. Nous établirons notre camp de base dans un gîte confortable, à la porte du parc national des Ecrins, dans une ambiance conviviale et détendue



POINTS FORTS

- Randonnée face à un des plus beaux massifs glaciaire des Alpes
- Randonnée sur des sentiers peu fréquentés
- Découverte des villages, des fermes et de la gastronomie des Hautes Alpes
- Encadrement par un accompagnateur en montagne habitant le pays de la Meije

ITINERAIRE

Jour 1

Vous serez accueillis par votre accompagnateur en montagne qui vous présentera le séjour, puis, vous débuterez votre balade en fin de matinée pour le Lac du Pontet. Depuis le lac, vous commencerez l'ascension du sommet de l'Aiguillon où une vue magnifique sur la vallée de la Romanche et le sommet de la Meije vous attend.

Repas compris : Déjeuner (Pique-nique) - Dîner à l'hébergement

Marche : 4h, dénivelés +250/-500m

Jour 2 : Hières - Valfroide - Lac du Goléon

Après le petit déjeuner, vous commencerez votre randonnée pour les hameaux des Hières et de Valfroide. Ensuite, vous poursuivrez jusqu'au Lac du Goléon avec un beau panorama à la clé... Dîner et nuitée à votre hébergement.

Repas compris : Petit déjeuner- Déjeuner (Pique-nique) - Dîner

Marche : 4h, dénivelés - 550m

Jour 3 : Le plateau d'Emparis et les lacs Lérié et Noir 2450m

Vous partirez vers 8h pour découvrir le plus haut Plateau des Alpes....

Dîner et nuitée à votre hébergement.

Repas compris : Petit déjeuner- Déjeuner (Pique-nique) - Dîner

Marche : 5 heures. Dénivelés +/- 700m

Jour 4 : Les sources de la Romanche

Petit déjeuner et court transfert pour le Col du Lautaret. pont d'Arsine. Vous partirez tranquillement pour les sources de la Romanche en passant par le sentier des crevasses, où vous aurez une vue magnifique de La Meije, du glacier de l'Homme, de la Roche Nérot... Vous poursuivrez par le Plan de l'Alpe, belle plaine encerclée de sommets et Valfourche, la confluence de la Romanche et du torrent du Clot des Cavales dans un cadre montagneux grandiose. Vous arriverez enfin à Valfourche où vous participerez à une présentation montagne avec projection, conférence par ordinateur et échange photos dans votre hébergement.

Dîner et nuitée à votre hébergement.

Repas compris : Petit déjeuner- Déjeuner (Pique-nique) - Dîner

Marche : 4 heures. Dénivelés +250/- 420 m

Jour 5 : Journée "détendue"

Après le petit déjeuner, temps libre et transfert en fin de matinée pour La Grave. Montée en téléphérique à 3200m pour profiter de la vue sur les sommets et glaciers. Possibilité de visiter la grotte de glace. Descente en téléphérique à la gare intermédiaire à 2400m et pique nique au bord du petit lac avec vue imprenable sur les glaciers. Randonnée de 45 minutes pour atteindre le lac de Puy Vachier et le Refuge Chancel. Après vous être installés dans le refuge, vous irez faire une petite

balade au belvédère, magnifique point de vue plongeant sur la Romanche serpentant 1200mètres plus bas. Dîner et nuit au refuge Chancel.

Repas compris : Petit déjeuner- Déjeuner (Pique-nique) - Dîner

Marche : 2 heures. Dénivelés +200/- 100m

Jour 6 : La Grave

Petit déjeuner au refuge et descente sur la Grave à travers les belles forêts de Mélèzes.

Pique nique en cours de randonnée. Retour à votre hébergement à Villar d'Arêne pour prendre une douche et récupérer les bagages. Fin du séjour et dispersion.

Repas compris : Petit déjeuner- Déjeuner (Pique-nique)

Marche : 3 heures. Dénivelés - 1050m

*suivant le niveau et la motivation du groupe, vous pourrez aussi passer par la Brèche pacave : 2836m (5h de marche, Dénivelés +350m/1400m).

IMPORTANT :

Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.

Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout évènement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.

LE PRIX

Le prix comprend

- l'encadrement en randonnée à pied par accompagnateur en montagne
- l'hébergement en pension complète du J1 midi au J6 après le déjeuner
- les forfaits aller retour à 3200m en téléphérique à la Grave
- le matériel de sécurité collective porté par l'accompagnateur en montagne
- les transferts sur place
- les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire

Le prix ne comprend pas

- l'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous
- l'accès aux grands bains du Monétier pour 2 heures (18€ : piscines chaudes, froides, hammam etc)
- Les repas non prévus au programme
- Les boissons et encas entre les repas
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les pourboires
- Les frais de dossier (15€)

Nos prix sont soumis à modifications en fonction de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que de la disponibilité et tarifs hôteliers au moment de votre réservation.

LES "PLUS" DES COVOYAGEURS

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single
5. Des départs spéciaux pour les monoparentaux et leurs enfants

VOTRE VOYAGE

Le groupe

De 4 à 14 personnes.

Niveau

Randonnée de niveau intensif (5.5 jours de marche).

Ce séjour de randonnée s'adresse à des personnes en bonne condition physique et ayant au moins une première expérience de la randonnée en montagne. Les marches durent en moyenne 4h et il y a jusqu'à 500m de dénivelés par jour.

Le rythme est doux: 200-250m/h - 3-4 heures de marche par jour environ.

Ce séjour de randonnée en montagne ne demande pas de préparation technique particulière. Il s'adresse à des randonneurs occasionnels et se déroule sur de bons sentiers. Quelques passages peuvent être aériens.

Attention les temps de marche effective sont des horaires moyens, et ne tiennent pas compte des temps de pause.

Encadrement

Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat.

Transport

Minibus

Portage des bagages

Durant la randonnée, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (pique-nique, eau ...). Vos autres bagages seront transférés d'un hébergement à l'autre en véhicule (sauf le Jour 5 au soir - en refuge).

Vous aurez cependant à les transporter entre l'hébergement et le bus.

Repas/Boissons

Petit-déjeuner et dîners sont pris à l'auberge et au refuge (J5), les pique-niques sont pris au cours des randonnées.

Hébergement

En Gîte/auberge à Villar d'Arène. Espace détente au sein du gîte et massages possible en option. Une nuit au refuge Chancel.

Accès sur place

Début : Le premier jour à 10h à votre hébergement à Villar d'Arêne, ou à 9h à Briançon et 8h à Oulx devant les gares ferroviaires

Fin : Le Jour 6 dans l'après midi à Oulx, Briançon ou Villar d'Arêne.

Routier : votre itinéraire sur : www.viamichelin.fr ou sur www.mappy.fr

CRIR Lyon 04 78 53 33 33 - CRIR Marseille 04 91 78 78 78 - Col du Lautaret 04 92 24 44 44

> Par le Nord : autoroute jusqu'à Grenoble, puis prendre stations de l'Oisans, Vizille - Bourg d'Oisans > La Grave > Villar d'Arêne.

> Par le Sud : Autoroute jusqu'à la Saulce, puis direction Briançon > Col du Lauaret > Villar d'Arêne.

Si vous venez en voiture, le mieux sera de la laisser à Briançon ou à Oulx, sur le parking de la gare.

En train : Gare SNCF de Briançon

Réservation et information sur Internet www.sncf.fr

Info vente 08 36 35 35 35 - info voyageur 04 92 23 10 27

Le moyen le plus facile pour se rendre à Briançon est de prendre le TGV jusqu'à Oulx-Cesana, en Italie (ligne directe Paris-Milan). Nous vous conseillons de prendre celui qui arrive à 15h23 à Oulx. Possibilité de repartir de Oulx à 18h30 pour reprendre le TGV pour Paris.

Transfert retour : nous faisons de notre mieux pour vous ramener à l'heure pour votre train mais ne garantissons pas l'heure d'arrivée (embouteillage, imprévu, condition météo). En conséquences, nous vous conseillons de prendre des billets de trains modifiables.

Attention : Pour votre pré-acheminement nous vous conseillons d'attendre la confirmation du voyage (par téléphone) et de réserver des billets échangeables et/ ou remboursables.

AVANT LE DEPART

Formalités d'entrée

- Pour tous les ressortissants d'un pays de l'Union Européenne, la carte d'identité en cours de validité est suffisante.
- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et, sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade ou du consulat de France de votre pays de résidence.

Un site utile : <http://www.diplomatie.gouv.fr>

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

Equipement

Bagage :

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 12 - 15 kg avec un seul bagage par personne.

Pensez à prendre un petit sac à dos pour vos affaires de la journée (environ 35L).

Vêtements :

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

- Les chaussures de randonnée à tiges hautes sont préconisées pour une meilleure tenue du pied et de la cheville. *(Évitez les chaussures neuves, ou essayez-les bien avant! Il est très important qu'elles soient imperméables et confortables)*
- Paire de bâtons de marche (facultatif)
- Sandales ou tennis pour le soir
- Paires de chaussettes (de randonnée et pour le soir)
- 1 Pantalon de trekking
- 1 collant
- 1 short ou bermuda
- 1 maillot de bain
- 1 serviette
- Chemises ou T-shirts à matière respirante
- 1 polaire chaude
- 1 Coupe-vent en Goretex ou Micropore
- 1 Cape ou veste de pluie
- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette
- Gants
- Bonnet ou bandeau
- Un sac à viande pour la nuit en refuge
- Des boules Quies
- Protection solaire et stick à lèvres
- Gourde 1 litre minimum ou Camel Bag
- Nécessaire de pique-nique : couverts, gobelet et Tupperware
- Appareil photo, jumelles
- Lampe frontale
- Du papier hygiénique pour les randonnées en refuge

Pharmacie

Médicaments et traitements personnels, aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, répulsif anti-moustiques.

INFORMATIONS

Savoir vivre

Le savoir vivre en montagne est basé sur le respect de la nature. Nos montagnes sont fragiles, et de nombreuses chartes existent pour le respect de l'environnement, voici quelques extraits :

- Pars tôt et pas trop vite.
- Soyons discret et courtois. Pensons aux autres, à la sérénité de la nature.
- Le ramassage en montagne est difficile et très coûteux. La nature ne doit pas conserver les traces de notre passage.
- Emportons nos déchets jusqu'à la prochaine poubelle du prochain village. N'oublions jamais de toujours refermer derrière nous clôtures et barrières.
- Ne dégradons ni les cultures ni les plantations, et ne dérangeons pas les animaux domestiques ou troupeaux.

- De nombreuses espèces végétales sont protégées et fragiles, leur cueillette est interdite. Ce geste répété peut entraîner la disparition de fleurs rares. Apprenez à les reconnaître.
- Observe les animaux, mais ne les dérange pas.
- Respectons le tracé des sentiers et n'utilisons pas de raccourcis.
- Respectons les règlements des parcs et réserves naturels.
- Point de feu : nous n'en faisons pas dans les régions sensibles.

Budget & change

Prévoyez un budget pour vos dépenses personnelles.

Pourboires

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes sur place, il est d'usage de donner un pourboire.

Electricité

Vous aurez de l'électricité dans le gîte pour recharger vos appareils photos, téléphones, etc.

TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.

Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

Le Respect des Patrimoines

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :

- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou*

même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.

Le Respect des Hommes

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

Le respect des hommes se traduit par :

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)*
- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

Le Développement d'un Tourisme Equitable

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*

- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à permettre la maximisation des retombées économiques locales.*

La Qualité des Services et des Relations Humaines

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !

