

Tour des Écrins - Mélanie Gaudin

Embrunais



Crédit : Mélanie Gaudin



Infos pratiques

Catégorie : Séjours

Type : Itinérance pédestre

Description

Ce programme est donné à titre indicatif. Nous devons nous adapter aux aléas de la météo, des conditions de la montagne et au niveau des participants.

Séjour de 16 jours avec une durée de marche 6 à 9h par jour (bonne condition physique obligatoire car plusieurs jours à plus de 1200mD+).

Dates : début juillet jusqu'à fin septembre

Hébergement : gîte, refuge, bivouac

Groupe : 6 participants minimum et 8 participants maximum

Encadrement : 1 accompagnateur en Montagne, guide de Haute Montagne

• Jour 1 : Journée d'accueil

Arrivée possible à partir de 16h, directement au camping à Venosc.

Équipement, confection des sacs pour partir le lendemain matin, repas préparé tous ensemble, nuit au camping.

• Jour 2 : Venosc / Lac de la Muzelle

Une première étape avec du dénivelé mais assez courte. De quoi se mettre en jambe chacun à son rythme, prendre de l'altitude et gagner la zone cœur du Parc National des Écrins.

Dénivelé positif : 1215m

Dénivelé négatif : 40m

Hébergement : bivouac

• Jour 3 : Lac de la Muzelle / Le Désert en Valjouffrey

Une grosse étape ce jour-là, sur des sentiers tortueux qui nous mèneront par des hameaux d'un autre temps.

Dénivelé positif : 1270m

Dénivelé négatif : 2120m

Hébergement : bivouac

• **Jour 4 : Le Désert en Valjouffrey / La Muande**

Visite possible du Désert en Valjouffrey. Avant d'entamer la montée vers le col de la Vaurze, à 2500m. Direction le Valgaudemar.

Dénivelé positif : 1285m

Dénivelé négatif : 605m

Hébergement : bivouac

• **Jour 5 : La Muande / La Chapelle en Valgaudemar**

Premier retour à la vallée, en Valgaudemar, aux portes du parc national des Écrins.

Dénivelé positif : 440m

Dénivelé négatif : 1310m

Hébergement : camping

• **Jour 6 : La Chapelle en Valgaudemar / Lac de Vallonpierre**

Retour progressif en zone cœur du parc, sous l'œil attentif du Sirac, le plus méridional des grands sommets des Écrins.

Dénivelé positif : 1230m

Dénivelé négatif : 40m

Hébergement : bivouac

• **Jour 7 : Lac de Vallonpierre / Pré de la Chaumette**

Petit passage en crêtes (si la météo le permet) depuis le Vallon de Gouiran. Nous rejoindrons le Haut Champsaur le temps d'une nuit, toujours sous l'œil attentif du Sirac.

Dénivelé positif : 640m

Dénivelé négatif : 1130m

Hébergement : bivouac

• **Jour 8 : Pré de la Chaumette / La Grande Cabane**

Étape sauvage qui nous mènera à 2735m d'altitude. Nous basculerons ainsi dans la haute vallée du Fournel par le Pas de la Cavale.

Dénivelé positif : 920m

Dénivelé négatif : 495m

Hébergement : bivouac

• **Jour 9 : La Grande Cabane / Vallouise**

Nouveau retour à la vallée, cette fois en Vallouise. Descente par le vallon de Narreyroux.

Dénivelé positif : 670m

Dénivelé négatif : 1640m

Hébergement : camping

• **Jour10 : Vallouise/ Ailefroide**

Journée de repos. Ce jour-là, nous prendrons le temps de récupérer quelques forces pour la suite du séjour. Visite possible de Vallouise et de sa maison du Parc avant de prendre la direction d'Ailefroide.

Dénivelé positif : 380m

Dénivelé négatif : 120m

Hébergement : camping

• **Jours 11 et 12 : Journées d'alpi**

Le programme de ces 2 jours sera finalisé sur place, en fonction de la météo, des conditions de terrain et de la forme du groupe.

Jour 11 : Nous retrouverons Robin, guide de Haute Montagne, qui nous conduira vers de plus hauts sommets. Préparation et équipement pour les 2 jours. Montée au

lieu de bivouac. Premiers apprentissages techniques pour la course du lendemain.

Jour 12 : Levé très matinal pour cette ascension aux abords du Pelvoux et du Pic Sans Nom. A plus de 3000m d'altitude, découverte de la haute montagne sous les premiers rayons du soleil.

Retour à Ailefroide en fin de journée.

Hébergement : camping

• Jour 13 : Ailefroide / Vallon de Chambran

Nous repartons pour quelques journées de marche autour de ce beau massif des Ecrins. Et nous commencerons par le vallon de Chambran, aussi connu sous le nom de vallon de l'Eychauda, du lac qui le domine. Une excursion sauvage aux portes du Parc.

Dénivelé positif : 1090m

Dénivelé négatif : 65m

Hébergement : bivouac

• Jour 14 : Vallon de Chambran / Col d'Arsine

Une étape un peu longue qui nous mènera aux abords de Monétier-les-bains et de sa station de sports d'hiver. Sans s'y attarder, nous prendrons la direction du col d'Arsine et de ses merveilles. Là-bas, la palette des bleus n'en finit pas avec ses lacs tous plus beaux les uns que les autres.

Dénivelé positif : 1000m

Dénivelé négatif : 1180m

Hébergement : bivouac

• Jour 15 : Col d'Arsine / La Grave

Une dernière étape pour clôturer ce beau voyage au pays des géants. Nous finirons en compagnie de quelques-uns des plus grands noms du massif : le Pic Gaspard, le Pavé, et surtout, la Meije ! Tous revêtus de glace...

Dénivelé positif : 170m

Dénivelé négatif : 1040m

Hébergement : camping

- **Jour 16 : retour**

Petit-déjeuner tous ensemble et dispersion des participants.

NB : Les journées seront longues, avec réveils matinaux (entre 6h et 7h30 selon la journée) et arrivées sur les bivouacs en fin d'après-midi (entre 16h et 18h). Prévoyez 6 à 9 heures de marche par jour et plusieurs étapes à plus de 1200m de dénivelé positif. Bien entendu, des pauses régulières se feront durant la journée (environ toutes les 2 heures). Et l'encadrant saura s'adapter au niveau du groupe.

Situation géographique



Toutes les informations pratiques

Contact

Le Vazet,
05380 Châteauroux-les-Alpes
06 33 80 29 96
melanie.gaudin@gmail.com

Source



Parc national des Écrins

<https://www.ecrins-parcnational.fr>