



TOUR DE LA MEIJE

**Habilitation tourisme
74060016**

Nous appeler
+33(0)607785244 /+33(0)687595666
ou +33(0)479096481

Nous écrire
<mailto:y.astier@wanadoo.fr>

Yves Astier
BP 9

73701 BOURG ST MAURICE cedex

Nous visiter
<http://www.guides-alpamayo.com/>

Fiche d'identité : tour de la Meije

Niveau : ce raid ne comporte pas de difficulté technique mais ce déroule en haute montagne à des altitudes dépassant parfois 3000 m. les étapes durent 6 à 7 heures en moyenne avec des dénivelées de 1000 m et plus. Cette randonnée glaciaire nécessite donc une bonne condition physique

Durée : 6 jours / 5 nuits en pension complète.

Dates : de mi juin à fin août.

Hébergement : refuges d'altitude gardés et confortables.

Portage : sac à la journée entre 7 et 13 kg.

Groupe : 5 à 8 participants.

Encadrement : nos stages sont encadrés par des guides de haute montagne. Le nombre volontairement restreint des participants nous permet de vous proposer une prestation de qualité. Un petit groupe est synonyme d'une plus grande cohésion, d'une plus grande convivialité et d'une meilleure efficacité.

Prix : 745 € pour 6 jours / 5 nuits en pension complète.

Massif des Ecrins : tour de la Meije

Cette randonnée glaciaire est une immersion dans l'imposant massif glaciaire des Alpes du Sud qui a conquis des montagnards célèbres, comme Gaspard de la Meije, Whymper ou Samivel.

Voici encore une occasion d'aborder l'alpinisme dans ce somptueux décor à vous couper le souffle : celui du massif des Ecrins au coeur du parc national créé en 1973, riche en biodiversité, en géologie, en histoire alpine...sous le regard omniprésent de notre Reine La Meije, dernier grand sommet des Alpes vaincu (1877).

Ce raid d'apprentissage de la haute montagne lui rend hommage en passant tout près, par ses sommets vassaux en neige et glace, dignes d'intérêt : tête Sud du Replat (3429 m), col de la Casse Déserte (3483 m), la Grande Ruine (3765 m), Pic d'Arsine (3272 m)...

Cet itinéraire est moyennement difficile sur le plan technique, mais se déroule en haute montagne à des altitudes qui dépassent parfois 3000m, les étapes durent environ 6 heures avec arrêt pour la nuit dans de confortables refuges alpins.

Les points forts de cette rando glaciaire /

- Une immersion dans le cœur du Parc National des Ecrins avec l'ascension de cols et sommets glaciaires sous le regard omniprésent de la Meije (3983 m) et de la Barre des Ecrins (4102 m), point culminant du massif.
- La qualité des hébergements, offrant un repos bien mérité.
- Un raid confortable, portage à la journée et nuits en refuge.

ITINERAIRE

POINTS DE REPERE

Situation géographique /

Le massif des Ecrins est le plus vaste mais aussi le plus haut massif glaciaire situé entièrement en France. Son point culminant, la Barre des Ecrins (4102m) est un sommet imposant, élégant et à juste titre très fréquenté.

Le massif des Ecrins est le plus méridional des massifs de haute montagne des Alpes du Nord. C'est, avec le massif du Mont-Blanc, le seul endroit des Alpes françaises où l'on rencontre des sommets qui dépassent les 4000 mètres (Barre des Ecrins, 4102 m) ou qui les approchent (Meije, 3984 m; Ailefroide, 3954m; Pelvoux, 3943m). C'est aussi un des plus beaux ensembles de glaciers des Alpes (12 000 ha). Le massif des Ecrins ne ressemble pas à ses voisins : ses grands sommets bien séparés et ses pentes peu boisées lui donnent un aspect beaucoup plus aéré mais aussi plus austère, plus âpre et plus sauvage que celui du massif du Mont-Blanc.

Niveau /

Cette rando glaciaire est sans difficulté sur le plan technique, mais se déroule en haute montagne à des altitudes qui dépassent parfois 3000 m, les étapes sont assez longues, 6 à 7 heures en moyenne avec des dénivelées de 1000 m et plus, et arrêt pour la nuit dans des refuges confortables. Ce raid nécessite donc une bonne condition physique.

DEROULEMENT CHRONOLOGIQUE

Jour 1/ La Grave - col des Ruillans (3200 m) - col de la Lauze (3512 m) - refuge de la Selle (2672 m)

Rendez-vous à 9 h 30 devant le téléphérique de La Grave. Téléphérique pour le col des Ruillans (3200 m), côté Romanche : vue sur la face nord du Râteau et de la Meije. Randonnée vers la face nord de la Meije et du Râteau, splendides murailles de neige et de glace. Montée courte et facile au col de la Lauze (3512 m). Descente vers le refuge de la Selle (2672 m). Repas et nuit au refuge. 4 h de marche. M : 350 m. D : 900 m.

Jour 2/ Refuge de la Selle (2672 m) - tête du Replat (3429 m) - refuge du Châtelleret

Ascension de la tête Sud du Replat à 3429 m avant de rejoindre le vallon des Etançons, avec vue superbe sur la muraille sud de la Meije. Arrivée au refuge du Châtelleret. Repas et nuit au refuge. 5 h de marche. M : 750 m. D : 1200 m.

Jour 3/ refuge du Châtelleret - Col du Clos des Cavales (3158 m) - refuge du Pavé (2841 m)

Du refuge, remontée par un confortable sentier. Puis, après quelques passages rocheux plus techniques, arrivée à un cirque situé au pied des pics des Cavales, que nous remonterons pour atteindre le col. Puis traversée du glacier du Clos des Cavales pour rejoindre le refuge du Pavé. Nuit en refuge. 6 h de marche. M : 930 m et D : 320 m.

Jour 4/ refuge du Pavé (2841 m) - Plan de Valfourche (2100 m) - refuge Adèle-Planchard (3169 m)

Nous franchissons le col de la Casse Déserte à 3483m puis traversons le glacier des Agneaux. Pour finir par une belle remontée vers le refuge Adèle-Planchard, le second refuge plus haut perché de l'Oisans. De là-haut, panorama fabuleux sur le dôme et la barre des Ecrins. Nuit au refuge. 6 h de marche. M : 1070 m. D : 740 m.

Jour 5/ refuge Adèle-Planchard (3169 m) - la Grande Ruine (3765 m) - refuge de l'alpe de Villar-d'Arène (2077 m)

Passage entre de gros blocs erratiques pour accéder au glacier supérieur des Agneaux. Après avoir chaussé les crampons et s'être encordé, nous remontons le glacier, parfois en pente raide, jusqu'au sommet de la Grande Ruine (3765 m) : vue imprenable sur la Meije et les Ecrins. Redescente jusqu'au refuge de l'alpe de Villar-d'Arène (2077 m). 6 h de marche. M : 600 m. D : 2090 m.

Jour 6 / refuge de l'alpe de Villar-d'Arène (2077 m) - pic d'Arsine (3272 m) - La Grave

Nous par une belle course par le glacier du Rif de la Planche et montons ainsi au Pic d'Arsine à 3272m. Puis descente au Pied du Col. Court transfert à la Grave.

NB : la durée des étapes est donnée à titre indicatif.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

Programme donné à titre indicatif et susceptible de modifications en fonction des conditions climatiques, de la condition des participants.

LOGISTIQUE

Accès sur place /

Par train :

Ligne TGV jusqu'à Grenoble puis bus jusqu'à La Grave.

Horaires à vérifier sur www.voyages-sncf.com ou la gare la plus proche.

Par route :

Autoroute Lyon-Grenoble puis RN91 depuis Grenoble *via* Le Bourg-d'Oisans. Parking gratuit devant la gare de téléphérique de La Grave. Itinéraire sur www.viamichelin.fr

Encadrement /

Nos stages sont encadrés par des guides de haute montagne. Le nombre volontairement restreint des participants (4 à 9 maxi) nous permet de vous proposer une prestation de qualité. Un petit groupe est synonyme d'une plus grande cohésion, d'une plus grande convivialité et d'une meilleure efficacité.

Portage /

Vous portez votre sac à la journée. 7 à 13 kg maximum ;

Déplacement pendant le voyage /

-le transfert retour à la Grave J6.

Hébergement /

Nuits confortables en refuges gardés en altitude.

Si vous arrivez la veille, nous pouvons vous réserver une ou plusieurs nuits dans un gîte partenaire:
Office de tourisme de La Grave : 04 76 79 90 05 (nombreuses solutions d'hébergement en gîte et en hôtel).
A La Grave : gîte Aux Vieux Guides : 04 76 79 90 75 (dortoir : 30 € en demi-pension par personne).
Ou gîte Le Refuge : 04 76 79 92 62 (la nuit en dortoir : 13 €).
Nous contacter. **Yves Astier +33(0)607785244**. mail : <mailto:y.astier@wanadoo.fr>

Repas /

Pension complète : les petits déjeuners et les repas du soir sont servis chauds dans les refuges, sandwiches pour les midis et vivres de course mis à disposition par guides-alpamayo.

Informations complémentaires /

Cartes :

Carte IGN Top 25 n° 3436 ET Meije-Pelvoux.

www.lagrave-lameije.com

TARIFS ET PRESTATIONS

Prix /

745 € pour 6 jours / 5 nuits en pension complète.

Ce prix comprend :

- l'organisation technique du stage.
- l'encadrement par un guide de haute montagne.
- l'hébergement en pension complète 5 nuits en refuges.
- les repas du soir de J1 à J5.
- les petits déjeuners de J2 à J6.
- les sandwiches pour les midis de J1 à J6.
- les vivres de courses.

Ce prix ne comprend pas :

- le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous.
- le transfert retour à la Grave J6.
- l'assurance annulation / interruption de séjour, perte de bagage et assistance.
- la location du matériel technique et individuel. (Location possible chez nous, de certains de ces équipements individuels (chaussures, baudriers, casques, piolets, crampons) nous consulter.
- l'eau minérale et les boissons dans les refuges.
- les dépenses d'ordre personnel.

AVANT LE DEPART

Préparation physique /

Pour profiter pleinement de votre séjour, il est obligatoire de pratiquer une activité sportive développant l'endurance : marche de 20 km avec minimum 400 m de dénivelée 2 fois par semaine ou course à pied d'une heure 2 fois par semaine.

Un pré acclimatement à l'altitude avant le séjour est un gage supplémentaire de réussite : plusieurs nuits passées à l'altitude 2000 mètres ou plus.

Equipeement individuel /

- 1 sac à dos robuste de 50 à 60 l. (*MILLET, DEUTER ou LAFUMA*).
- 1 couverture de survie obligatoire.
- 1 passe-montagne obligatoire.
- 1 masque tempête obligatoire (indice de protection solaire 3 ou 4), en plus des lunettes de soleil.
- 1 bonnet ou bandeau + chapeau ou casquette.
- 1 ou 2 paires de lunettes de glacier ou lunettes solaires indice de protection 4.
- 1 paire de moufles (fourrure polaire ou laine) + 1 paire de gants de soie + surgants en nylon ou goretex (*préférez les moufles et gants SEGURA ou BH sport ou Racer*).
- 1 paire de gants de rechange chauds et imperméables.
- 2 sweat-shirts sous-vêtements thermiques type Carline (séchage rapide) à manches longues.
- 1 micropolaire.
- 1 veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper. (*SNC, MILLET, LAFUMA*).
- 1 veste coupe-vent imperméable (goretex) avec capuche. (*SNC, MILLET, LAFUMA*).

- 1 doudoune, veste en duvet.
- 1 caleçon thermique long type Carline.
- 1 pantalon de montagne confortable et léger.
- 1 sur-pantalon de type goretex.
- 2 paires de chaussettes de laine ou type bouclette à excellente thermicité.
- 1 paire de guêtres.
- 1 cape de pluie.

Dans le sac à dos : sac à dos robuste de 50 à 60 l.

- appareil photo et mobile (tous les refuges sont équipés en prise électrique).
- vêtements nécessaires à la randonnée.
- 1 lampe frontale avec piles adéquates. (*modèle zipka ou tikka +de PETZL*).
- 1 gourde (légère de préférence isotherme), ou de type pochés à eau avec pipette.
- crème solaire écran total pour le visage et les lèvres.
- 1 pharmacie personnelle validée par un médecin avec : un antalgique, un anti-inflammatoire, un antispasmodique, un anti-diarrhéique, antibiotique à large spectre, aspirine, élastoplaste, pansement double peau, somnifère et/ou boules Quies et médicaments personnels.
- une pochette étanche avec votre carte d'identité, carte CAF si vous la possédez, argent pour dépenses personnelles, contrat d'assurance.
- 1 drap sac.
- couteau de poche Opinel.
- une paire de lacets de rechange.
- une trousse de toilette et une petite serviette de bain.
- du papier toilette.
- quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- sandwich du midi et vivres de courses.

Chaussures et matériel technique personnel

- des chaussures à semelles semi-rigides ou rigides cramponnables avec une bonne isolation thermique. (*modèles MEINDL chamonix, SALOMON ice ou SALOMON expert, SCARPA trichet*)
- des crampons polyvalents avec antibottes. (*modèle G10 ou G12 de GRIVEL*).
- un piolet léger, confortable en main, de 50 à 70 centimètres selon votre taille. (*Airtech de chez GRIVEL*).
- un harnais réglable, léger et compact, adapté à la marche. (*BEAL aero mountain*).
- un mousqueton à vis pour les manœuvres de corde.
- des bâtons de marche télescopiques sont vivement conseillés.
- Casque d'alpinisme léger et basique.

Bons plans /

Location possible chez nous, de certains de ces équipements individuels (chaussures, baudriers, casques, piolets, crampons).

Nous consulter :

Yves Astier +33(0)607785244. Mail : <mailto:y.astier@wanadoo.fr>

Notre partenaire dans la région parisienne :

La haute route / 33 boulevard Henri IV 75004 Paris

Tèl : 01 42 72 38 43

Mail : <mailto:lahauteroute@wanadoo.fr>

Site : <http://www.lahauteroute.fr>

Documents officiels /

CONTRAT D' ASSURANCE :

Nous pouvons souscrire pour chaque participant un contrat d'assistance et assurance « EUROP ASSISTANCE rapatriement -maladie - accident et ASSURANCE annulation ou interruption de séjour » correspondant à 3% du prix du voyage. Voir dans bulletin d'inscription « votre assurance et assistance ».

Eventuellement l'assurance responsabilité civile et accident syndicat des guides « DIOT Montagne frais de recherche et de sauvetage » ou assurance CAF (réduction dans les refuges CAF et certains magasins de sport).

Par téléphone, n'hésitez pas à interroger le responsable technique de ce séjour.

Responsable technique : Yves Astier +33(0)607785244

INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire /

- remplissez le bulletin d'inscription sur notre site que vous nous retournez EN DEUX EXEMPLAIRES DATES ET SIGNES par courrier postal ou électronique.
- versez 30% d'acompte à l'inscription (l'assurance EUROP ASSISTANCE ET ASSURANCE si vous souhaitez la souscrire 3% du prix du voyage).
- versez le solde du séjour 60 jours avant la date de départ.

Nous vous retournerons votre dossier voyage un mois avant le départ.

DATES

Un raid pied de 6 jours / 5 nuits

De début juin à début septembre, chaque semaine :

Du 07 juin au 12 juin	du 02 août au 07 août 2010
Du 14 juin au 19 juin	du 09 août au 14 août 2010
du 21 juin au 26 juin	du 02 août au 07 août 2010
du 28 juin au 3 juillet	du 16 août au 21 août 2010
du 05 juillet au 10 juillet	du 23 août au 28 août 2010
du 12 juillet au 17 juillet	du 30 août au 04 sept 2010
du 19 juillet au 24 juillet	du 06 sept au 11 sept 2010
du 26 juillet au 31 juillet	