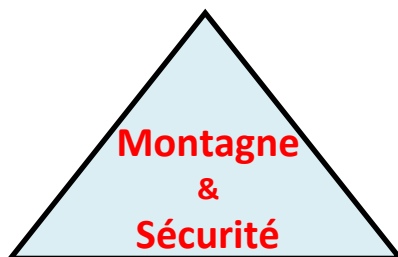


La Barre des Ecrins,
en grand seigneur sur son fleuve de glace

Les Ecrins à la carte



François Nicot
Accompagnateur en montagne
francois.nicot@irstea.fr
04 76 59 76 58 / 06 47 18 91 02

Description générale

Le massif des Ecrins porte bien son nom, tellement il recèle de pépites. La vallée du Vénéon, menant à la Bérarde, permet de pénétrer profondément au cœur de ce massif. Nous sommes entourés de sommets prestigieux, souvent chargés d'histoires. Mais pour autant, le randonneur à toute sa place au fil de sentiers balcons ou en crête à couper le souffle.

Ce séjour s'articule en trois temps : Muzelle, Bérarde et Lavey. Orienté pour l'acquisition de l'autonomie en montagne estivale, il nous conduira vers des sommets belvédères somptueux (Tête de la Muraillette, Tête de la Maye), et vers des lacs au caractère alpin très affiché (las des Rouies).

Un moment magique au cœur des Ecrins !

Accès routier

Grenoble, Bourg d'Oisans, route de la Bérarde (vallée du Vénéon)

Hébergement

Refuge de la Muzelle Jours 1 et 2	04 76 79 02 01 04 76 80 11 44	http://muzelle.a-venosc.com/ demi-pension : 42 euros
Gîte d'Etape Le Champ du Pin, La Bérarde Jours 3 et 4	04 76 79 54 09	http://www.lechampdepin.com/ demi-pension : 50 euros suivant type de chambre
Refuge de la Lavey Jour 5	04 76 80 50 52 06 74 50 78 66	http://www.refuge-lalavey.com/ demi-pension : 43 euros

Itinéraire

Jour 1	Départ de Bourg d'Arud (940 m) Montée au refuge de la Muzelle (2115 m) Nuit au Refuge de la Muzelle (2115 m) + 1200 m
Jour 2	Départ du Refuge de la Muzelle Col du Vallon (2531 m) Ascension de la Tête de la Muraillette (3019 m) Descente et nuit au Refuge de la Muzelle (2115 m) + 950 m
Jour 3	Départ du Refuge de la Muzelle Cime de Pied Barry (2637 m) Traversée de la crête de la Coche de Lanchatra Descente sur Lanchatra Descente puis traversée en balcon jusqu'à Bénardière Courte remontée à St Christophe en Oisans Visite du musée de l'alpinisme, puis transfert en voitures à la Bérarde (7 Kms) Nuit à la Bérarde en gîte + 850 m
Jour 4	Départ de la Bérarde (1715 m) Remontée du vallon des Etançons, jusqu'au refuge du Chatelleret (2223 m), au pied de la prestigieuse face Sud de la Meije Retour par la rive droite du vallon, ascension de la tête de la Maye Descente et nuit à la Bérarde en gîte + 1150 m
Jour 5	Court transfert en voitures à Champhorent (3 Kms, 1570 m) Remontée du vallon de la Lavey Refuge de la Lavey Ascension du Lac des Rouies (2720 m), un des lacs glaciaires les plus hauts du massif Descente et nuit au refuge de la Lavey (1797 m) + 1350 m
Jour 6	Départ du refuge de la Lavey Montée au Lac des Bêches Retour sur le refuge, puis sur Champhorent Fin du séjour + 800 m

Déroulement et orientation pédagogique

Jour 1

Orienteation et lecture de carte autour de la Muzelle
Apports de connaissances : géologie, flore alpestre

Jour 2

Entraînement terrain varié lors de l'ascension de la Tête de la Muraillette
Eléments de sécurité, progression

Jour 3

Eléments de sécurité, progression
Apports de connaissances : étage nival, morphologie glaciaire, éléments de glaciologie

Jour 4

Eléments de sécurité, progression
Apports de connaissances : géologie, flore alpestre, découverte du Parc National des Ecrins

Jour 5

Entraînement terrain varié lors de l'ascension du Lac des Rouies
Eléments de sécurité, progression
Orienteation et lecture de carte

Jour 6

Découverte de la vie pastorale
Histoire de la conquête des principaux sommets du Massif

Equipement individuel

- Tenue vestimentaire adaptée à la randonnée estivale
- Chaussures de randonnée
- Veste polaire, veste de pluie
- Petite paires de gants légers, bonnet
- Prévoir une réserve de boisson d'au moins 1 litre et demi
- Casse-croûte de mi-journée (prévoir pour trois jours)
- Vivres de course
- Affaires personnelles de toilette

Les refuges sont équipés de couvertures ; les duvets sont donc inutiles.
Prévoir éventuellement un sac à viande

Optionnel, mais conseillé :

- Carte IGN TOP 25 Les Deux Alpes – Olan, Muzelle 3336 ET
- Carte IGN TOP 25 Meije – Pelvoux 3436 ET
- Boussole (plate et simple, type SILVA)

Tarif

330 euros / personne

Ce tarif comprend l'encadrement par un Accompagnateur en Montagne (AeM) au cours des six journées.

Il ne comprend pas les demi-pensions (de l'ordre de 40 euros/nuitée/personne). Celles-ci restent à la charge des participants.

Le règlement complet s'effectuera sur place, à l'issue du séjour.

Dates

A définir