



# La traversée des Écrins

Trek grandiose au cœur du Parc National des Écrins en Oisans



Dans les Hautes-Alpes, randonnée itinérante sportive en neuf étapes au départ de La Grave dans un immense massif sauvage et préservé. Au pied des glaciers de l'Oisans, en passant de vallée en vallée via de nombreux cols de montagne, avec des pauses agréables près de petits lacs d'altitude, des étapes reposantes en gîte et des moments de déconnexion en refuge. En bref, une magnifique aventure collective à vivre et partager...

## Descriptif de séjour

<b>Séjour</b>	<b>La traversée des Écrins</b>	
<b>Activité</b>		<b>Marche</b>
<b>Type</b>		<b>Itinérante</b>
<b>Période</b>	J F M A M J J A S O N D	
<b>Durée</b>	<b>10 jours / 9 nuits</b>	
<b>Lieu / Massif</b>	<b>Alpes</b> (Hautes-Alpes)	
<b>Niveau global</b>		
<b>Taille de groupe</b>	De 5 à 8 personnes	
<b>Confort</b>		<b>Standard</b>
<b>Tarif</b>	<p><b>1340 € par personne</b></p> <p><b>Inclus</b> : 9 journées de randonnées encadrées par un AMM diplômé, hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 10, transfert sur place, pot d'accueil, taxe de séjour ;</p> <p><b>Non inclus</b> : transport jusqu'au lieu de départ du séjour, boissons et dépenses personnelles, assurance facultative, douches dans les refuges de montagne, tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « Inclus ».</p>	

## Points forts

- Un parcours « sur mesure » pour faire le tour des **incontournables du massif des Écrins** ;
- La première soirée dans un lieu chargé d'histoire alpine à **La Grave** face à **La Meije** ;
- Une randonnée dans un vrai cadre « haute montagne » et dans une nature luxuriante et protégée au sein du **Parc National des Écrins** ;
- La **restauration sur place** riche en produits de qualité, locaux et bio ;
- Une dernière étape en apothéose sur le **plateau d'Emparis** ;
- La **diversité des hébergements** : gîtes d'étape confortables en vallée et refuges de montagne isolés et authentiques ;
- Quelques **étapes « cool »** pour récupérer et **plusieurs « bonus »** possibles pour les plus motivé.e.s ;
- Un séjour au sein d'un **petit groupe** favorisant la convivialité et le partage ;
- Le point de rendez-vous **accessible en mobilité douce** ;
- La multitude des thématiques possibles : faune et flore de l'Oisans, géologie et géomorphologie, agropastoralisme traditionnel des Alpes, histoire de l'alpinisme dans les Écrins...

# Programme du séjour<sup>1</sup>

## Jour 1

Nous nous retrouverons à **La Grave** à 18 h puis, après installation au gîte, un pot d'accueil vous sera offert et nous pourrons alors faire plus ample connaissance et discuter du déroulé du séjour. Avant le repas, nous prendrons le temps de vérifier les affaires et les sacs de randonnée et nous assurerons qu'ils ne contiennent que le strict nécessaire. Et avant que le jour ne se couche, nous irons nous promener dans ce haut lieu de l'alpinisme et très certainement que la vue sur la **Meije** donnera le ton de notre trek à venir. Enfin nous aurons droit à une bonne nuit de repos avant le « grand départ »...

**Repas compris** : repas du soir au restaurant à La Grave.

**Nuit** au gîte à La Grave (lits individuels en dortoir ou en chambre collective).



---

1 Le 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.

**Jour 2****21 km / 800 m D+ / 7 h de marche**

Après un court transfert jusqu'au point de départ de notre randonnée, **Villard-d'Arêne**, nous finirons de lasser nos chaussures, ajusterons les sacs sur nos dos puis commencerons notre grande marche en montagne ! D'abord sur du terrain facile en longeant le vigoureux torrent de la Romanche avant de trouver le premier raidillon au **Pas d'Anna Falque**. Après le refuge de l'Alpe de Villard-d'Arêne, à la confluence de deux immenses vallées glaciaires où nous nous sentirons vraiment tout petits, nous poursuivrons au travers de zones de pâture jusqu'au **Col d'Arsine** (2342 m) et aurons face à nous l'impressionnante montagne des Agneaux. Un spot idéal pour pique-niquer ! De là, possibilité d'un petit bonus en aller-retour jusqu'au lac du Glacier d'Arsine ou alors descente directe via le GR jusqu'au Casset en suivant le cours du Petit Tabuc. Enfin, nous n'aurons plus qu'à nous laisser porter jusqu'au village de **Monétier-les-Bains** où nous ferons étape dans un sympathique gîte.

**Repas compris** : petit-déjeuner servi au restaurant à La Grave - pique-nique de midi préparé et distribué au restaurant à La Grave - repas du soir chaud préparé et servi au gîte à Monétier-les-Bains.

**Nuit** au gîte à Monétier-les-Bains (lits individuels en chambres partagées).



**Jour 3****20 km / 1200 m D+ / 8 h de marche**

Pour démarrer cette deuxième étape, nous repasserons en rive droite de la Guisane et quitterons rapidement **Monétier-les-Bains**. Nous ne prendrons pas le GR qui passe dans la station de ski et privilégierons un itinéraire moins fréquenté via les vallons du Grand Tabuc et de la Montagnolle. Notre premier « passage clé » se fera au **Col des Grangettes** (2684 m) dans une vraie ambiance « haute montagne ». Puis nous descendrons vers le magnifique **lac de l'Eychauda** où nous pourrons nous octroyer une bonne pause casse-croûte. Les neiges éternelles et les glaciers seront alors tout proches... Puis, nous finirons par une longue mais facile descente dans le vallon de Chambran jusqu'à **Vallouise** situé au pied du Mont Pelvoux.

**Repas compris** : petit-déjeuner servi au gîte à Monétier-les-Bains - pique-nique de midi préparé et distribué au gîte à Monétier-les-Bains - repas du soir chaud préparé et servi au chalet de l'Eychauda.

**Nuit** au chalet de l'Eychauda (lits individuels en chambres partagées).



**Jour 4****17 km / 1200 m D+ / 7 h de marche**

Après un court transfert en taxi dans la vallée de l'Onde (qui nous épargnera plusieurs kilomètres sur la route et 450 m de grimpette supplémentaire) depuis **Vallouise-Pelvoux**, notre marche reprendra à **Entre les Aigues**. De là, nous rentrerons au cœur des Écrins et notre trek prendra alors un caractère nettement plus sauvage... Nous remonterons d'abord une longue vallée en suivant le cours du torrent de la Selle. Puis, après le ravin de la Saume, nous arriverons rapidement à notre point culminant du jour (et possiblement du séjour), le **col de l'Aup Martin** (2761 m). De là, nous traverserons à flanc jusqu'au **Pas de la Cavale** qui nous fera basculer dans le vallon du Drac Blanc. Alors, après une descente « directe » qui nous fera perdre 1000 m de dénivellation, nous arriverons au refuge du **Pré de la Chaumette** où nous aurons droit à notre première étape isolés en montagne.

*Remarque : une autre option de montée jusqu'au Pas de la Cavale sera de passer par le vallon de L'Ourmande (ce point sera calé en amont avec le transporteur car dépendant des travaux de remise en état des routes suite aux inondations de septembre 2024).*

**Repas compris** : petit-déjeuner servi au chalet de l'Eychauda – pique-nique de midi préparé et distribué au chalet de l'Eychauda – repas du soir chaud préparé et servi au refuge du Pré de la Chaumette.

**Nuit** au refuge du Pré de la Chaumette (lits individuels en dortoir).



**Jour 5****18 km / 1100 m D+ / 7-8 h de marche**

Un chouette et riche programme prévu pour cette quatrième journée de marche : le franchissement de trois cols de montagne et une incursion dans le « Valgau » ! Après avoir salué Thomas, le gardien du refuge du **Pré de la Chaumette**, nous nous dirigerons vers la montagne du Sirac et grimperons jusqu'au **col de la Valette** (2671 m). Puis la suite qui sera tout aussi grandiose : courte descente dans un vallon suspendu et remontée jusqu'au **col Gouiran** (2591 m). Et rebelote ensuite : passage dans le vallon plat (qui porte bien son nom) et dernier effort jusqu'au **col de Valonpierre** (2607 m). De là, possibilité pour celles et ceux le souhaitant d'un petit bonus en A/R jusqu'au pic de Valonpierre. Enfin nous descendrons nous rafraîchir au refuge éponyme et déciderons, selon l'heure et l'état de forme général, de la suite : descente évidente via le GR ou crochet par le Chabournéou d'où la vue sur la face nord du Sirac vaut le détour... Quelle que soit l'option choisie, nous finirons notre étape dans la vallée du **Valgaudemar** au **refuge du Clot** et serons certainement bien reçus par Ingrid, la gardienne des lieux.

**Repas compris** : petit-déjeuner servi au refuge du Pré de la Chaumette - pique-nique de midi préparé et distribué au refuge du Pré de la Chaumette - repas du soir chaud préparé et servi au refuge du Clot.

**Nuit** au refuge du Clot (lits individuels en dortoir).



**Jour 6****13 km / 1200 m D+ / 5-6 h de marche**

Nous aurons droit à un début de randonnée très facile au départ du **refuge du Clot** avec environ deux heures de marche sur un faux plat descendant le long de la Séveraisse. Arrivés à la **Chapelle-en-Valgaudemar**, où nous pourrons faire une petite pause café et/ou quelques petites emplettes à l'épicerie, le « kilomètre vertical » du jour pourra commencer et le programme sera simple : monter directement au **refuge de l'Olan** où nous ferons étape à 2344 mètres d'altitude ! Nous y arriverons sûrement tôt et pourrons alors nous reposer l'après-midi. Ce qui sera apprécié à mi-parcours de notre trek et en prévision de l'étape du lendemain. Et quoi de mieux pour cela que de se poser au pied de l'Olan sur une terrasse au soleil avec une vue démente sur les sommets de l'Oisans...

**Repas compris** : petit-déjeuner servi au refuge du Clot – pique-nique de midi préparé et distribué au refuge du Clot – repas du soir chaud préparé et servi au refuge de l'Olan.

**Nuit** au refuge de l'Olan (lits individuels en dortoir).



**Jour 7****20 km / 1100 m D+ / 8-9 h de marche**

Après avoir rechargé les batteries au **refuge de l'Olan** et remercié Émilie pour son accueil, nous partirons pour une des plus longues étapes du séjour ! Avec encore une fois un enchaînement de cols de montagne que nous effectuerons sur des chemins en balcon ensoleillés et avec des magnifiques panoramas sous les yeux... Nous commencerons par monter jusqu'au **pas de l'Olan** (2683 m), puis passerons le **col de Colombes** (2423 m) et le **col des Clochettes** (2183 m) avant d'arriver au refuge des Souffles. Si besoin, nous pourrions y souffler un peu (...) et surtout y prendre un petit rafraîchissement avant la dernière grimpe du jour via le ravin de Périnon jusqu'au **col de Vaurze** (2500 m). Un passage vraiment magnifique... De là-haut, il ne nous restera « plus » qu'à descendre jusqu'au **Désert en Valjouffrey** où nous retrouverons tout le confort moderne dans un gîte pour notre étape du soir. Après trois nuits en refuge, sûrement que cela sera apprécié...

**Repas compris** : petit-déjeuner servi au refuge de l'Olan – pique-nique de midi préparé et distribué au refuge de l'Olan – repas du soir chaud préparé et servi au gîte au Désert en Valjouffrey.

**Nuit** au gîte au Désert en Valjouffrey (lits individuels en chambres partagées).



**Jour 8****12 km / 1000 m D+ / 5-6 h de marche**

Au départ du **Désert de Valjouffrey**, nous reprendrons le GR et monterons dans le vallon de la Laisse jusqu'au **col de Côte Belle** (2290 m). Puis descendrons de manière évidente jusqu'à atteindre la Réserve Naturelle de la Haute Vallée du Béranger et le joli hameau de **Valsenestre** où nous ferons de nouveau étape en gîte. Après cette courte étape, programme à la carte pour l'après-midi : déambulation et visite de la chapelle, sieste, bonus dans le vallon de Valsenestre... Nous aviserons sur place et tâcherons de bien récupérer en vallée avant la grande étape du lendemain !

**Repas compris** : petit-déjeuner servi au gîte au Désert en Valjouffrey - pique-nique de midi préparé et distribué au gîte au Désert en Valjouffrey - repas du soir chaud préparé et servi au gîte à Valsenestre.

**Nuit** au gîte à Valsenestre (lits individuels en dortoir).



**Jour 9****16 km / 1350 m D+ / 7-8 h de marche**

Un bien joli programme pour cette avant-dernière journée de randonnée ! Au départ de **Valsenestre**, nous reviendrons d'abord sur nos pas de la veille jusqu'à la croisée des chemins et partirons cette fois au nord dans le vallon des Combes. Quelques heures après, nous en aurons fini de la montée et arriverons au **col de la Muzelle** (2613 m). La fin sera raide mais nous prendrons notre temps ! Nous descendrons ensuite vers un des plus beaux secteurs du massif : le vallon du **lac de la Muzelle**. Un endroit magnifique où nous tacherons de profiter un maximum... Puis nous descendrons dans le vallon de la Pisse jusqu'à atteindre **Bourg d'Arud** et retrouver la civilisation. Un taxi nous y attendra et nous emmènera directement jusqu'à **Besse en Oisans** en nous évitant la fastidieuse (et peu intéressante) étape via Bourg d'Oisans. Dans ce joli hameau de montagne, nous passerons notre dernière soirée ensemble en gîte avant l'ultime étape...

**Repas compris** : petit-déjeuner servi au gîte à Valsenestre – pique-nique de midi préparé et distribué au gîte à Valsenestre – repas du soir chaud préparé et servi au gîte à Besse en Oisans.

**Nuit** au gîte à Besse en Oisans (lits individuels en chambres partagées).



**Jour 10****17 km / 1000 m D+ / 7 h de marche**

Pour boucler la boucle de ce trek, nous finirons en apothéose et en prendrons plein les mirettes ! Nous retrouverons le GR au départ de **Besse en Oisans** et atteindrons rapidement le **col Nazié** (1902 m) puis le **col St-Georges** (2245 m). Nous traverserons ensuite des zones humides, passerons à proximité des chalets du Rif Tort et finirons la montée jusqu'au renommé **plateau d'Emparis**. Nous nous y poserons sûrement casser la croûte (tant qu'à faire près d'un petit lac) et profiterons d'un panorama tout simplement hallucinant sur les sommets de la Meije qui nous feront face. Un chouette moment qui devrait vous laisser de beaux souvenirs en tête... A un moment, il faudra se décider à redescendre et nous poursuivrons alors en direction de la vallée jusqu'au point de départ de notre périple, **La Grave**, quitté neuf jours plus tôt (ce qui nous paraîtra une éternité vu ce qui aura été vécu entre temps...). Là-bas, après avoir retrouvés nos « affaires de ville », nous aurons le temps d'y partager un dernier verre et profiter de nos derniers moments ensemble. Enfin, après quelques embrassades d'usage, nous nous disperserons dans l'attente peut-être d'une prochaine aventure collective en montagne...

**Repas compris** : petit-déjeuner servi au gîte à Besse en Oisans – pique-nique de midi préparé et distribué au gîte à Besse en Oisans.

**Fin du séjour** à La Grave.



## Hébergements & restauration

Pour ce séjour en itinérance, nous logerons dans différents hébergements. Ce seront soit des gîtes d'étape lorsque nous ferons étape en vallée soit des refuges de montagne. Nous dormirons à chaque fois dans des chambres collectives ou des dortoirs de taille variable où la promiscuité ne nous empêchera pas d'avoir tout le confort nécessaire pour bien nous reposer. Même dans les refuges de montagne, nous aurons droit à des douches chaudes et des prises électriques pour recharger nos appareils mais il faudra quand même rester sobres et utiliser tout ces équipements avec parcimonie car l'énergie est précieuse en montagne...



Pour ce qui est de la restauration, le séjour est prévu en **pension complète** (du repas du jour 1 au pique-nique du jour 10). Les repas et les petit-déjeuners seront pris dans les hébergements et les pique-niques nous seront distribués tous les matins. Bien qu'isolés en montagne et sans moyen de ravitaillement aisé, les refuges proposent habituellement des repas équilibrés, copieux et savoureux. Pas d'inquiétude à avoir de ce point de vue là : nous mangerons bien et ne manquerons pas !

En cas de régime alimentaire spécifique, il faudra bien penser à la préciser en amont du séjour.

## Matériel

Liste du **matériel à avoir** pour ce séjour :

- Sac à dos adapté pour la randonnée (de 30 à 40 L) ;
- Chaussures de randonnée montantes ;
- Bâtons de marche (prêt possible) ;
- Gourde (contenance mini 1,5 L) ;
- Thermos (facultatif) ;
- Lunettes de soleil ;
- Crème solaire (écran total) ;
- Chapeau ou casquette ;
- Bonnet léger ;
- Foulard ou tour de cou de type Buff ;
- Gants légers ;
- Petite pharmacie personnelle (dont de quoi soigner les ampoules) ;
- Papier toilettes et briquet ;
- Vêtements :
  - Veste imperméable type Gore-Tex avec capuche ;
  - Pantalon ou short de randonnée ;
  - Chaussettes de randonnée ;
  - T-shirt respirant ;
  - Une doudoune ou polaire.
- Boîte hermétique et couverts pour les pique-niques (dont couteau) ;
- Petites jumelles et appareil photo (facultatif) ;
- Quelques vivres de course (barres céréales, fruits secs) ;
- Sac plastique pour protéger les affaires en cas de mauvais temps ;
- Coordonnées d'une personne à prévenir en cas de problème ;
- Papiers d'identité ;
- Argent liquide (espèces) si vous voulez effectuer quelques petits achats dans les hébergements ;
- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours ;
- « Fond de sac » pour les soirées et les nuitées :
  - Sac à viande (il y a des couvertures dans les hébergements) ;
  - Boules quies (recommandé) ;
  - Lampe de poche ou frontale avec piles de rechange ;
  - Affaires de rechange (léger) : pantalon ou short léger, T-shirt, sous-vêtement et chaussettes ;
  - Une deuxième polaire (ou doudoune) chaude ;



- Petit nécessaire de toilettes : brosse à dents, dentifrice (échantillon), gant de toilette, serviette microfibre, savon, crème hydratante.

Idéalement **votre sac de randonnée une fois rempli ne devrait pas dépasser les 8 kg** (boissons comprises). Si vous n'êtes pas encore expérimenté dans la pratique de randonnées itinérantes, possible que vous preniez trop d'affaires et ça serait compréhensible. Mais nous aurons le temps, en amont du séjour, d'échanger sur les affaires à prendre afin que vous n'emportiez que le strict nécessaire.

Enfin, sachez que **vous pourrez laisser un petit sac de voyage à La Grave** que vous retrouverez à votre retour. Vous pourrez y laisser vos affaires de ville et des affaires propres pour vous changer une fois revenu « à la civilisation » ainsi qu'une serviette de toilettes pour le gîte.

Tous ces éléments seront précisés et détaillés lors de nos futurs échanges.

## Transport et horaires

### Point de RDV au départ du séjour :

- à **18 h le jour 1** au gîte Au Vieux Guide à la Grave
- Adresse : Le Village, 05320 La Grave
- [Lien Gmaps](#)

### Pour s'y rendre :

- Par le train : jusqu'à Grenoble ou Briançon (lignes directes depuis Paris, Lyon, Marseille) puis bus jusqu'à La Grave ([ligne ZOU n°55](#)) ;
- Par la route : 2 h 30 minutes de Lyon, 4 h de Marseille, 7 h de Paris ;
- En **covoiturage** : organisation en amont du séjour de covoiturages entre les participants. Il faudra bien penser à se signaler si cela vous intéresse !

**En fin du séjour** : dispersion à La Grave à **16 h le jour 10**.

## Modalités

Ce séjour, conçu par **Ouvala Rando**, est commercialisé dans une formule « tout compris » par une agence de voyage partenaire, la société **NUNAM AVENTURES**, immatriculée au registre des opérateurs de voyages et de séjours sous le numéro IM073240016.



En tant que créateur du séjour, je reste votre interlocuteur principal lors des échanges en amont du séjour (détails sur le niveau, dates, options possibles...) et serai avec vous pendant en tant qu'encadrant. Mais la partie financière et administrative sera gérée par l'agence (paiements, assurances...).

Si ce séjour vous intéresse et que vous souhaitez vous inscrire, vous pourrez le faire en ligne sur le site de **NUNAM AVENTURES** via un lien que je vous enverrais. Un acompte de 35 % du montant total vous sera demandé à l'inscription et le solde à 30 jours du départ.

A noter aussi que, à l'inscription, vous pourrez souscrire à une assurance « multirisques voyage » vous couvrant, entre autres, pour l'assistance rapatriement et en cas d'annulation de votre part qu'elle qu'en soit la cause.

Tout vous sera expliqué sur le site de **NUNAM AVENTURES** mais, bien sûr, je reste à votre disposition en cas de besoin.

