



nunam
aventures
créateurs d'émotions

Carnet Nunam
2025



Alpes Françaises

Plateau d'Emparis

En Bref

Îlot de verdure perché à 2300m d'altitude face aux glaciers des Écrins, le plateau d'Emparis offre un paysage à couper le souffle.

4 jours de randonnée pour parcourir l'intégralité de ce plateau, qui nous transporte dans les alpages aux aires de Mongolie, occupés par de nombreux troupeaux et ponctués de lacs cristallins. Pour pimenter l'aventure, l'ascension d'un sommet à 3000m est possible.

Chaque jours nous rejoignons un refuge de montagne dans un accueil chaleureux à l'ambiance si particulière et tellement réconfortante.

Un concentré de montagne, dans un petit format !

Infos clés

Voyage guidé, Micro aventure
Tour du plateau d'Emparis

Groupe : constitué

Durée : 4 jours

Niveau 3 : Modéré

Itinérance, glacier, lacs, alpages,
faune et flore endémiques, culture
montagnarde

Code voyage : EMP001 - 25

Vous allez aimer

- Un trek court, pour une découverte de l'itinérance
- Des hébergements en dur et chaleureux chaque soir
- Des journées variées pour en profiter pleinement
- Des paysages d'une grande beauté
- Un accès facilité en transport en commun

NOTRE AVENTURE



Une aventure itinérante, avec un peu de challenge, le tout dans un paysage époustouflant.

Le plateau d'Emparis, aussi appelé plateau de Paris, est situé à 2300 m d'altitude entre les départements de l'Isère et des Hautes-Alpes. Ces alpages aux paysages magnifiques sont partagés entre les communes de Besse, Mizoen et La Grave. Il fait face au Massif des Écrins, où trône fièrement le sommet de la Meige (3983m).



Le plateau possède une faune et une flore très riche, Il bénéficie d'une protection Natura, 2000 et se trouve dans l'aire d'adhésion au parc national des Ecrins. Il comporte aussi de nombreux lacs aux eaux cristallines et fait ainsi partie des 25 sites naturels classés de l'Isère.



L'activité pastorale est préservée et les alpages sont occupés par les troupeaux pour la saison d'été. Les quelques refuges présent sur le plateau sont blottis dans les prairies d'altitude et offrent une vue imprenable sur les sommets ou la vallée environnante.



AU FIL DES JOURS

J1 Montée au refuge des Clos

Transfert : Navette public 25min,

Randonnée : 7km / 550m de dénivelé positif

Repas non inclus : déjeuner ; Repas inclus : dîner

Hébergement : En refuge

Rendez-vous à la gare routière de Bourg d'Oisans pour prendre le bus qui nous transportera dans la Vallée du Ferrand. Nous nous arrêtons au village de Mizoen pour déjeuner et démarrer la randonnée. Direction le refuge des clos, sous la cascade du voile de la mariée et surplombant le lac du Chambon. Présentation du trek, balade autour du refuge et imprégnation du lieu.

J2 Traversée du plateau

Randonnée : 15km / 950m de dénivelé positif / 600m de dénivelé négatif

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : En refuge

Départ matinal pour continuer notre ascension sur le plateau. Commence alors la traversée du plateau en passant par les lacs Noir et Lérier. Le panorama est grandiose et nous donne l'impression de pouvoir toucher les glaciers du bout des doigts. La suite continue dans les alpages, rappelant les steppes Mongole puis nous rejoindrons le vallon du Gâ où nous attend le refuge du pic du Mas de La Grave, de l'autre côté du plateau. Rénové en 2016, ce refuge est particulièrement confortable avec une vue imprenable sur la Meije.

J3 Ascension du sommet et refuge des Mouterres

Randonnée : 17 km / 1100 m de dénivelé positif / 830m de dénivelé négatif

Ascension facultative

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner, dîner

Hébergement : En refuge

Nous remontons le vallon en longeant le torrent du Gâ puis commence la remontée sur le plateau. Selon les conditions et la motivation du groupe, l'itinéraire nous permet d'atteindre le sommet du Pic du Mas de La Grave à 3021m. Nous sommes au bout du plateau et la vue à 360 est grandiose. La reversée continue pour rejoindre alors notre dernier refuge.

J4 Descente et visite du village de Besse-en-Oisans

Transfert : Navette public 30min

Visite du village

Repas inclus : Petit déjeuner, déjeuner

Nous quittons le refuge entouré des marmottes pour redescendre en suite des alpages par un sentier boisé . Une fois arrivée au petit village de Besse, nous prendrons le temps de visiter ses ruelles en calades (pavées) et admirer l'architecture de ses habitats, classés au registre des bâtiments de France.

NB : Les temps de marche (ou autre activité) sont donnés à titre indicatif et peuvent varier (ex : conditions météorologiques, état du terrain...). Les temps de transfert peuvent également varier suivant l'état des routes et de la circulation. Si nécessaire (ex : conditions climatiques, aléas aériens, décision des autorités locales), nous pouvons aussi être amenés à adapter le programme dans l'intérêt des participants.

DATES ET PRIX

Du 20 au 23 août 2025 (4 jours) 650€ par personne*

Assurance multirisque (facultative)

32€ par personne

Le prix comprend :

- Les trajets en navette,
- L'encadrement par un guide Nunam, accompagnateur en montagne français diplômé,
- L'hébergement tel que décrit du J1 au J4,
- La pension complète du J1 au J4, à l'exception du petit-déjeuner et déjeuner en J1, du dîner en J4

Le prix ne comprend pas :

- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement,
- L'acheminement vers le lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation,
- Les visites et activités effectuées lors des temps libres,
- Les dépenses personnelles,
- Les boissons,
- Le petit-déjeuner et déjeuner J1, le dîner J4
- Tout ce qui n'est pas inclus dans "le prix comprend".

Vos dépenses sur place :

- Vos dépenses personnelles,
- Les boissons.

Le petit plus qui fait plaisir, pas de frais de dossier, chez Nunam Aventures !

INFOS PRATIQUES

Suivez le guide !

La création de ce séjour est née de notre expérience au cœur de cette vallée. Le programme est fait sur-mesure. Partir en trek, c'est vivre une expérience différente en pleine immersion où chacun vit des moments forts et contribue à la réussite de cette aventure.



Clément

Tout au long du séjour, vous êtes accompagnés par Clément, local de la vallée et diplômé Accompagnateur en Montagne. Il connaît parfaitement ces montagnes qu'il a parcouru en large et en travers. Le sourire accroché aux lèvres, voilà comment Clément approche l'aventure. C'est le genre d'accompagnateur avec qui on se sent en confiance. Parce qu'il a le rire facile, les mollets solides, toujours un œil sur la sécurité et cette capacité à transmettre sans jamais s'imposer. Ce qu'il aime par-dessus tout ? Partager et offrir ces moments de bonheur qu'on ressent en nature comme un lever de soleil, ou une pâtisserie locale. Ne vous fiez pas à son air détendu : si vous le voyez sortir son réchaud, préparez-vous à (très) bien manger, même à 2500 m d'altitude.

Où retrouve-t-on Clément

Clément vous retrouve à la gare routière de Bourg d'Oisans avec une pancarte Nunam Aventures. En étant sur place avant vous, ils s'assurent des derniers préparatifs, pour que vous soyez accueillis de la meilleure des manières.

Déroulé du séjour

Ce voyage de 4 jours peut être soumis à des changements liés aux conditions météorologiques, aux besoins du groupe, aux prestataires extérieurs et aux impondérables du voyage. Le guide se réserve donc le droit de modifier le programme, en amont et pendant le séjour, si nécessaire. Ce séjour est participatif, votre implication notamment dans les tâches cuisine/vaisselle est la bienvenue. Notre objectif est que vous soyez acteur de votre aventure et que la vie de groupe, au cours de ce voyage, soit un véritable moment de partage, de bienveillance et de bonheur.

Niveau physique

Ce séjour est classé modéré.

Ce voyage dans les Alpes Françaises est accessible à toutes personnes en bonne santé. Le niveau des randonnées se distingue entre « faciles », et randonnées « à modérées ».

Une variante est possible et facultative, en fonction du groupe, pour l'ascension du Pic du Mas de La Grave à 3021m.

Si les conditions logistiques le permettent, il est possible d'adapter le parcours. Dans tous les cas, notre objectif est de vous faire découvrir tous les sites proposés dans le programme.

Combien sommes-nous ?

Nous sommes 5. Un groupe privé, nous permet de mieux profiter de notre séjour en assurant notamment un rythme plus souple. Les attentes de chacun sont aussi mieux respectées. Bref un petit groupe pour une grande expérience.

Où dormons-nous ?

L'hébergement se fait en dur toute la durée du voyage. Nous passerons nos nuits dans des refuges de montagne. Les hébergements sont simple, parfois plus complet avec le confort nécessaire à une nuit réparatrice. A noter que nous serons en dortoir, de 4 ou plus. Dans chaque hébergement nous trouverons sanitaires avec de l'eau chaude seulement pour certains et toujours de l'eau froide et gratuite.

Bon appétit !

Tous les repas sont confectionnés avec soins par les gardiens ou gardiennes des refuges. Un petit déjeuner varié nous permet de faire le plein d'énergie pour la journée, les repas du soir dépende de l'humeur des cuisinier et sont savoureux et généreux. Les piques-niques sont généralement composés d'une salade, sandwich, fromage, fruits et en cas.

Et les déplacements ?

Navette : Un trajet en navette public nous permet de rejoindre le départ de la randonnée et de revenir à Bourg d'Oisans. Pour le reste, nous serons en immersion totale.

Les heures de transport indiquées dans chaque descriptif de jour « *Transfert : navette 25min* » comptent uniquement les heures roulées. Bien que très efficace, les horaires des navettes peuvent varier légèrement. Il est important de prévoir un peu de marge au départ et à l'arrivée. Le port de la ceinture est obligatoire dans tous les transports, pour tous.

Dois-je porter toutes mes affaires ?

Nous emportons toutes nos affaires sur nous :

- Un sac à dos de taille moyenne (d'une capacité de 40 litres) pour vos affaires de la journée, telles que veste, t-shirt de rechange, une gourde ou thermos, le pique-nique du midi, des lunettes de soleil et tout petit matériel nécessaire ainsi que les affaires de refuges (draps de sac, tousse de toilette commune, sous-vêtements de rechanges...). Restez léger, la simplicité est le maître mot de l'itinérance.

Budget sur place

La monnaie locale est l'Euro.

Un distributeurs à Bourg d'Oisans vous permettent de retirer de l'argent. Certain refuge n'accepte pas la carte bancaire en raison de l'isolement.

Pourboires

Le versement d'un pourboire reste à votre libre appréciation.

Attention, bon plan !

Chez Nunam Aventures, on porte un intérêt immense à la **nature** et au fait que vous soyez **bien équipé**. Deux éléments parfois difficile à concilier. Pour se faire, dès que vous vous inscrivez à un voyage, vous recevez un **code promotionnel de 20%** valable sur un kit de la marque [Lagoped](#) concocté par nos soins et visible ci-dessous.

Lagoped, c'est notre partenaire privilégié chez Nunam. En plus d'être une marque française, leurs produits sont conçus à 35 kilomètres de nos bureaux, sourcés et produits en Europe. Du circuit-court, comme nos voyages Nunam. Profitez-en, en plus, ils ne font **jamais de soldes** !

KITS FEMME

ETE



HIVER



KITS HOMME

ETE



HIVER



Dans mon sac

Bagages

Nous vous recommandons :

- Un sac à dos de taille moyenne (d'une capacité de 40 litres) pour vos affaires de la journée, telles que veste, t-shirt de rechange, une gourde ou thermos, le pique-nique du midi, des lunettes de soleil et tout petit matériel nécessaire ainsi que les affaires de refuges (draps de sac, tousse de toilette commune, sous-vêtements de rechanges...). Restez léger, la simplicité est le maître mot de l'itinérance.

Couchage

Toutes les nuits du séjour sont en refuge de montagne, les couvertures et oreilles sont inclus mais pas les draps ni serviettes de toilettes.

Vêtements

La montagne offre une météo souvent changeante. Notre voyage se déroule en saison estival et si les journées sont très agréables on peut connaître de fortes variations de températures. Températures qui peuvent varier d'un moment à l'autre vers le chaud comme le froid. La pluie et le vent peuvent également s'inviter au voyage. Il est donc nécessaire d'avoir un bon équipement pour s'adapter et prendre du plaisir en toutes circonstances.

- ★ Casquette ou chapeau
- ★ Bonnet/Paire de gants fin/Cache-cou
- ★ Pantalon de marche x1
- ★ Sur-pantalon de pluie de type goretex x1 (selon les prévisions météo)
- ★ Short x1
- ★ T-shirts techniques (séchage rapide) x2
- ★ T-shirts manches longue x1 (refuge)
- ★ Pantalon léger ou collant (soir au refuge)
- ★ Veste polaire x1
- ★ Petite Doudoune (température 0°C)
- ★ Veste pluie pour marcher x1
- ★ Paire chaussettes randonnées x4
- ★ Sous-vêtements (4 jours)
- ★ Serviette séchage rapide (légère) x1
- ★ Strict nécessaire de toilette avec de préférence des produits biodégradables (savon, dentifrice) Pensez à mettre votre produits en commun et en petite quantité.

Pour marcher

- ★ Chaussures de randonnée (déjà utilisées) dotées d'une semelle crantée
- ★ Bâtons de marche (recommandés)
- ★ Gourde ou Poche à eau (1,5L)
- ★ Lunettes de soleils minimum catégorie 3 (attention à l'indice UV)
- ★ Crème solaire indice 50 (soleil dangereux en montagne)

Équipement supplémentaire

- ★ 1 lampe frontale
- ★ 1 masque pour les yeux / Boules quiès
- ★ 1 petite pochette étanche pour mettre ses papiers et son argent
- ★ 1 batterie externe pour vos appareil électronique. Une seul prise peut-être disponible au refuge et partagée avec tout le monde.

Pour manger

Pour les repas du midi, merci de vous munir des éléments suivants :

- ★ Un Tupperware (pour des salades)
- ★ Une fourchette
- ★ Un gobelet

Pharmacie personnelle

- ★ Vos médicaments habituels
- ★ Médicaments contre la douleur : paracétamol
- ★ Anti-diarrhéique
- ★ Antiseptique intestinal
- ★ Pommade anti-inflammatoire
- ★ Collyre (poussière, ophtalmie)
- ★ Désinfectant
- ★ Pansements adhésifs
- ★ Pansements anti-ampoules (double peau)
- ★ Compresse

Nous vous prions de vous munir des ordonnances pour les médicaments que vous transportez. Le guide possède une pharmacie pour répondre aux besoins de premiers secours (sans médicament).

NB : Les listes ci-dessus sont données à titre indicatif ! Vous devez préparer votre bagage dans un esprit de limitation en quantité et volume, mais aussi de protection face aux intempéries. Il est possible de laver à la main nos vêtements techniques (séchage rapide) au refuge.

A savoir

- Nous avons bien souvent trop d'affaires. Pour être à l'aise en randonnée et au refuge, n'emportez pas de superflu.
- Le guide se réserve le droit, pour des conditions de sécurité, de refuser l'accès à certaines activités, si le matériel utilisé par le participant n'est pas adéquat.

Besoin d'équipement

Chez NUNAM nous sommes conscient des impacts liés à nos activités sur l'environnement. Nous faisons de notre mieux pour rendre cet impact le plus positif possible.

Lors d'une aventure, le matériel utilisé est primordial à la réussite de celle-ci. LAGOPED crée des vêtements techniques outdoor, durables, fabriqués exclusivement en Europe, sans PFAS à partir de matières recyclées. Et jolies en plus !

C'est pourquoi un partenariat avec la marque Lagoped est évident pour vous permettre aussi de défendre un monde plus vertueux.

FORMALITES ET SANTE

Passeport & Visa / Banque

- **Passeport** ou **carte d'identité** en cours de validité. En cas de non-respect de cette validité, assurez-vous auprès des autorités compétentes des démarches à entreprendre.
- **Contrôle sanitaire** : Les refuges sont des lieux de proximité. Pour éviter toute propagation de virus ou maladie, emportez un masque et respecter les mesures sanitaires.

Vaccins obligatoires et risques sanitaires

Vaccins : Aucun vaccin n'est obligatoire pour ce séjour.

ASSURANCE VOYAGE

Protégez votre Aventure avec nous !

Chez **Nunam Aventures**, nous savons qu'un voyage doit rimer avec détente, découverte et plaisir. Mais pour que votre séjour soit vraiment sans soucis, mieux vaut être bien préparé, peu importe où vous allez ! C'est là qu'intervient notre **assurance voyage** : un petit coup de pouce pour voyager l'esprit léger.

Pourquoi souscrire une assurance voyage ?

Imaginez ceci : vous êtes sur le point de partir en vacances. Vos billets sont réservés, vos valises prêtes, et votre programme est millimétré. Mais soudain, un imprévu arrive : un accident, une maladie... C'est là que l'assurance entre en jeu !

Avec notre assurance voyage, vous êtes couvert pour une multitude de situations qui pourraient perturber votre voyage. Finies les inquiétudes : on s'occupe des galères, et vous, vous profitez de chaque instant !

Notre formule d'assurance voyage

Nous avons choisi une assurance voyage adaptée à nos séjours en partenariat avec MARSH leader mondial en courtage d'assurance.

Le contrat est : **Assurance Multirisque Voyage, Contrat d'assurance collective à adhésion facultative n°24441**

Conçu pour vous protéger en toutes circonstances des risques inhérents à nos voyages et aux activités pratiquées, ce contrat est parfaitement adapté aux voyages d'aventure.

Nos principales garanties :

- L'assurance annulation toute cause justifiée quel qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus);
- L'assistance rapatriement voyage ;
- Les frais d'interruption de séjour ou d'activité sportives ;
- Départ ou retour impossible ;
- L'assurance bagages (y compris retard de livraison) ;
- L'assistance aux personnes et rapatriement : frais médicaux et/ou d'hospitalisation à l'étranger (Covid inclus).

Les avantages de souscrire chez nous

- **Annulation toute cause justifiée** quelle qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus).
- **Assistance 24/7** : Peu importe où vous êtes dans le monde, notre service d'assistance est là, prêt à vous aider à n'importe quelle heure.
- **Sans prise de tête** : Vous pouvez souscrire directement lors de la réservation de votre voyage.
- **Des garanties solides** : Nous travaillons avec des partenaires de confiance, leaders dans le domaine des assurances voyages.

Comment souscrire ?

Souscrire à l'une de nos assurances voyage est ultra simple ! Lors de votre réservation, il vous suffit de sélectionner l'assurance. Vous avez aussi la possibilité de passer un coup de fil à notre équipe qui saura vous guider selon vos besoins.

Questions fréquentes

- **Dois-je souscrire une assurance si je pars en Europe ?**
Oui ! Même si la carte européenne d'assurance maladie (**à demander !**) peut couvrir certains frais médicaux, elle ne remplace pas une assurance voyage complète. L'assurance que nous proposons vous offre une couverture bien plus large, y compris l'annulation, le rapatriement, et bien plus encore.
- **Et si je décide d'annuler mon voyage ?**
Vous êtes couvert pour des raisons justifiées, comme une maladie, un accident ou un événement soudain empêchant la réalisation de votre voyage.
- **L'assurance couvre-t-elle le COVID-19 ?**
Oui, incluant les frais médicaux et le rapatriement, si nécessaire.

Besoin d'aide ?

Notre équipe est à votre disposition pour vous aider. Contactez-nous par téléphone, e-mail. Parce que chez **Nunam Aventures**, votre voyage, c'est notre priorité.

contact@nunam-aventures.fr

Tel : +33 (0)6 29 88 25 05

LES INFOS +

Téléphonie & Internet

Contactez votre opérateur téléphonique pour connaître **les conditions d'utilisation** de vos forfaits téléphoniques et des données mobiles dans ce pays. Certains opérateurs ont des packs pour l'étranger. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez acheter une carte SIM dans le pays visité. Sachez que nous bénéficions d'une connexion **WIFI** dans chaque hébergement.

Décalage horaire

Il n'y a **aucun** décalage horaire pour ce séjour..

Électricité

230 V, pas toujours disponible en refuge



Bon voyage !

#nunamaventures

contact@nunam-aventures.fr

Nunam Aventures www.nunam-aventures.fr - SAS, capital 8000€, siège social : 40 rue des Pierailles, 73230 Verel Pragnon - RCS/SIREN Chambéry 931051916 - N° d'immatriculation Atout France IM073240016, Garantie financière : APST - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : Hiscox SA - Numéro de contrat : 03511735