



TOUR DES ÉCRINS Carnet Nunam 2026





MASSIF DES ÉCRINS

FRANCE

EN BREF

Partez pour 11 jours d'aventure : le Tour des Écrins, l'un des plus beaux treks des Alpes françaises. Randonnez au cœur du Parc national des Écrins, au départ et retour à Bourg d'Oisans, en réalisant la boucle complète du GR54.

Des paysages exceptionnels où glaciers, vallées suspendues, forêts de mélèzes, alpages et villages d'altitude se succèdent chaque jour, offrant une immersion totale en montagne.

Un itinéraire authentique et soutenu, réservé aux randonneurs en bonne forme physique, désireux de parcourir l'un des sentiers les plus emblématiques des Alpes encadré par un guide de randonnée.

Vous c<mark>heminere</mark>z de refuge en refuge, dans une ambiance conviviale, tout en respectant l'environnement.

VOUS ALLEZ AIMER

INFOS CLÉS

Voyage guidé 1 guides pour 10 personne max

Groupe: 5 à 10 participants

Durée: 11 jours **Niveau:** 4 (soutenu)

Itinérance, montagne, alpages, refuges, dépassement

Code voyage: GR54001-26

- Un tour intégral des Écrins
- L'immersion dans le parc national des Écrins
- Les refuges de montagne authentiques
- Variété exceptionnelle des paysages
- Un séjours éthique et responsable
- L'encadrement professionnel par un guide local

ÉTHIQUE

Ce tour est réalisé de manière éthique et responsable avec un bilan carbone réduit. Le lieu de départ/arrivé est accessible en train et bus, il n'y à pas de suivis de bagages, les acomodations sont tenue par des locaux, sobres, chaleureuse et authentiques. Le guide, local lui aussi tient à vous transmettre les valeurs et la richesse de l'environnement montagnard. Une liberté d'esprit pour un voyage respectueux et vertueux.

NOTRE AVENTURE



Le massif des Écrins est habité depuis des siècles par des paysans, chasseurs, mineurs et artistes. Traversé dès l'Antiquité par les Romains, il fut longtemps parcouru pour ses minéraux et minerais. Bien avant le développement de la géographie moderne et de l'alpinisme, ce territoire demeurait pourtant mal connu : immense, complexe, difficile d'accès. Les habitants ne nommaient alors que les cols, sommets et vallons utiles à leurs déplacements, notamment pour la transhumance et le pâturage des troupeaux.

Ses sommets mythiques – la Meije (3 983 m), l'Ailefroide (3 954 m), le Pelvoux (3 943 m) ou encore la Barre des Écrins (4 102 m), point culminant du massif ne furent gravis qu'au XIX^e siècle, lors des premières explorations menées par des alpinistes et scientifiques audacieux, bravant les conditions extrêmes et dépassant les croyances de l'époque.

Ce massif s'étend entre les départements de l'Isère et des Hautes-Alpes, est aujourd'hui reconnu pour son caractère sauvage et sa faible urbanisation, qui ont permis à nombre de ses secrets de demeurer intacts. Après une première tentative en 1913 avec la création éphémère d'un « parc national de la Bérarde », il faut attendre 1973 pour voir naître officiellement le Parc national des Écrins, sous l'impulsion d'alpinistes, de naturalistes et du Club Alpin Français.

Entre Gap, Grenoble et Briançon, le Parc national est délimité par les vallées de la Romanche au nord, de la Guisane et de la Durance à l'est et au sud, et du Drac à l'ouest. C'est un territoire de haute montagne, structuré par une chaîne de sommets élévés et de vallées glaciaires profondes, formant une architecture naturelle d'une grande complexité.

Le GR54, souvent appelé Tour de l'Oisans et des Écrins, parcourt ce massif légendaire sur près de 190 kilomètres. En 11 jours, au départ de Bourg d'Oisans, il relie 14 vallées et 11 hauts cols, dépassant parfois 2 700 m d'altitude en traversant les paysages sauvages du Parc national des Écrins. Trouvez repos dans les refuges d'altitude, si chers aux montagnards, puis retrouvez un peu de civilisation dans les villages typiques et découvrez au fil du chemin l'histoire de ce monde, pas si lointain...





AU FIL DES JOURS



J1 🙉 LA MONTÉE AU REFUGE

Repas inclus: pique-nique, dîner

Hébergement: Refuge

Transfert: 30min navette locale

Rendez-vous à la gare routière de Bourg d'Oisans puis accueil et présentations autour d'un café. Transfert en navette locale jusqu'au charmant village de Besse-en-Oisans, très authentique avec ses bâtiments classés. C'est ici que débute notre randonnée après un pique-nique face aux alpages, suivie de la montée sur le plateau d'Emparis avec ses vastes prairies d'altitude, pour rejoindre ensuite notre premier refuge, face aux Écrins

J2 • PLATEAU D'EMPARIS - ALPAGE DE VILLARD D'ARENE

Randonnée: \nearrow +1100m \searrow -1100m \longleftrightarrow 21km \bigcirc 7h30

Repas inclus: Petit déjeuner, pique-nique, dîner

Hébergement: Refuge

Une journée grandiose sur l'un des plus beaux belvédères des Alpes! Depuis le plateau d'Emparis, vaste étendue d'alpages suspendus face à la Meije, le Rateau et leurs glaciers, le sentier serpente entre lacs d'altitude et panoramas à couper le souffle. Pause au bord des lacs Noir et Lérié, véritables miroirs de montagne où se reflète la Meije, avant une belle descente vers La Grave, village d'altitude au charme minéral. Nous remontons la Romanche, rivière principale de l'Oisans, pour entrer enfin dans le parc national des Écrins. Cette longue journée se termine dans l'alpage de Villar-d'Arène, pour une soirée paisible au cœur du massif.

3 ■ ALPAGE DE VILLAR-D'ARENE - LE MONETIER





Repas inclus: Petit déjeuner, pique-nique, dîner

Hébergement: Gîte

Une étape contrastée et splendide, entre alpages, moraines glaciaires et vallées verdoyantes. Depuis l'Alpe de Villar-d'Arène, la montée douce conduit par cet immense vallon jusqu'au lac d'Arsine, apparu après le retrait glacière, il est niché dans un cirque minéral dominé par les glaciers du même nom. L'ambiance devient plus alpine, entre éboulis et sommets glaciaires, avant la descente progressive dans la forêt de mélèzes, vers la vallée de la Guisane. Arrivée au Monêtier-les-Bains, agréable village thermal, pour un moment de repos bien mérité où nous profiterons d'un ravitaillement et de quoi faire une lessive.

LE MONETIER - LAC DE L'EYCHAUDA - VALLOUISE

Repas inclus: Petit déjeuner, pique-nique, dîner

Hébergement: Auberge

Une étape sauvage et alpine, marquée par la découverte du superbe lac de l'Eychauda, perché à 2 514 m d'altitude. Depuis Le Monêtier, le sentier s'élève dans les alpages du vallon de Chambran, puis gagne les pentes plus minérales menant au lac, souvent entouré de névés jusque tard en saison. Après une pause face aux glaciers du Pelvoux et du Dôme de Monêtier, la descente s'effectue vers la vallée de Vallouise, typique village de montagne au cœur du Parc national des Écrins. Une grande journée de traversée, entre ambiance glaciaire et douceur des vallées habitées.

15 N VALLOUISE - COL DE L'AUP MARTIN - PRÉ DE LA CHAUMETTE

Randonnée: ✓+1250m →-1050m ↔ 18km ⓑ7h30

Repas inclus: Petit déjeuner, pique-nique, dîner

Hébergement: Refuge

Transfert: 20min navette locale

Une étape d'exception, parmi les plus spectaculaires du GR54! Depuis Vallouise, l'itinéraire remonte la vallée d'Entre-les-Aygues avant de s'élever dans un décor de plus en plus minéral. Le col de l'Aup Martin (2 761 m) marque l'entrée dans le cœur sauvage du massif des Écrins : un univers de roches et de silence, dominé par les crêtes acérées du Sirac et des Bans. La descente vers le Pré de la Chaumette se déroule au fil des torrents et des pelouses alpines fleuries. Une grande journée d'altitude, exigeante et inoubliable, au cœur du Parc national.

16 PRÉ DE LA CHAUMETTE - VALLONPIERRE

Randonnée: ✓ 1300m → -850m ← 12km ⓑ 6h

Repas inclus: Petit déjeuner, pique-nique, dîner

Hébergement: Refuge

Une magnifique étape de haute montagne, au cœur du massif. Dès le départ du Pré de la Chaumette, le sentier s'élève dans un cirque glaciaire impressionnant, avant d'enchaîner les trois cols successifs : le col de la Valette, le col de Gouiran et enfin le col de Vallonpierre (2 607 m). Ces passages en balcon offrent des panoramas saisissants sur les sommets du Sirac et des Bans, au cœur du Parc national des Écrins. La descente vers le refuge de Vallonpierre, blotti dans un vallon d'une grande beauté, se déroule dans une ambiance minérale et apaisante. Soirée conviviale au refuge, face aux dernières lueurs sur le Sirac et le lac de Vallonpierre.



Repas inclus: Petit déjeuner, pique-nique, dîner

Hébergement : Refuge

Transfert: 20min navette locale

Un réveil au bord du petit lac de Vallonpierre. La descente matinale conduit au Chalet du Gioberney pour un court transfert jusqu'à La Chapelle-en-Valgaudemar, petit village de montagne authentique où le temps semble suspendu. Ensuite, le sentier monte franchement vers le col des Colombes, offrant des points de vue bien mérités sur les crêtes environnantes et les vallons sauvages. La journée se termine par la descente vers le refuge des Souffles, accroché aux pentes du vallon, pour une soirée calme au milieu des montagnes. Cette étape combine vallée habitée et haute montagne.

18 • REFUGE DES SOUFFLES - COL DE LA VAURZE - VALJOUFFREY

Repas inclus: Petit déjeuner, pique-nique, dîner

Hébergement: Gîte

Aujourd'hui, vous plongez dans l'authenticité des vallées du Valgaudemar et du Valjouffrey par le passage du col de la Vaurze, à 2500 m, autre passage clé du tour. Le départ depuis le Refuge des Souffles se fait au calme, au milieu des alpages et s'élève progressivement, avec une vue plongeante sur la vallée et les sommets au loin. De l'autre côté, la descente technique mène au Désert-en-Valjouffrey, petit village préservé au charme simple et discret, où le temps semble suspendu. Le très joli gîte nous accueille, pour profiter des derniers rayons du soleil sur la terrasse.

19 N VALJOUFFREY - COL DE CÔTE BELLE - VALSENESTRE

Repas inclus: Petit déjeuner, pique-nique, dîner

Hébergement: Gite

Vous quittez le hameau dans les premiers rayons du soleil pour monter à travers l'alpage de Côte-Belle. Au passage du col éponyme, vous pourrez admirer les curiosités géologiques du schiste avant de redescendre aussitôt dans la vallée du Béranger. Ne manquez pas au passage de jeter un bref regard sur le col du lendemain pour vous préparer mentalement. Entrez ensuite dans la petite réserve naturelle du Haut Béranger, où se cache le village de Valsenestre, animé par les randonneurs et quelques visiteurs, ce lieu loin du monde appelle au ressourcement.



Repas inclus: Petit déjeuner, pique-nique, dîner

Hébergement: Refuge

Une étape emblématique et spectaculaire, marquée par l'ascension du Col de la Muzelle (2 613 m), l'un des passages les plus impressionnants du GR54. Depuis Valsenestre, le sentier commence tranquillement jusqu'au fond du vallon et puis se redresse et serpente à travers le couloir, menant au col. Véritable challenge pour cette avant-dernière étape, mais quelle surprise une fois passé de l'autre côté. Vous découvrez le vaste alpage de la Muzelle en forme de cirque, bordé de son lac scintillant et surplombé par un glacier suspendu. C'est ici que se trouve le refuge de la Muzelle où Thomas nous accueille dans la tradition familiale.

| 11 | MUZELLE - COL DU VALLON - BOURG D'OISANS

Randonnée: \nearrow +500m \longrightarrow -1550m \longleftrightarrow 12km 9 7h

Repas inclus: Petit déjeuner, pique-nique, dîner

Transfert: 15min navette locale

La dernière étape de ce GR54 offre un final grandiose. Depuis le Refuge de la Muzelle, le sentier monte vers le Col du Vallon (2 531 m), d'où s'ouvre un panorama exceptionnel sur les vallées traversées et les sommets du Parc national des Écrins. La descente vous amène au bord du fameux lac du Lauvitel puis jusqu'au hameau de La Danchère, où un transfert en navette ramène le groupe à Bourg d'Oisans, point de départ et d'arrivée de cette boucle mythique. Une journée de contrastes, entre haute montagne et vallée verdoyante, pour conclure en beauté ce GR54 intégral.

AVERTISSEMENT

Ce programme est donné à titre indicatif. Pour des raisons indépendantes de notre volonté (météorologie, sentiers dégradés ou fermés, réglementation spécifique dans les Parcs, fatigue importante du groupe, etc.), nous pouvons être amenés à le modifier. En particulier sur l'île de Ténérife, la météo complexe due aux alizés peut contraindre les autorités à interdire temporairement certains sentiers pour des raisons de sécurité.

Seul votre accompagnateur reste juge de ce programme et est habilité à prendre les décisions nécessaires pour préserver la sécurité du groupe et le bon déroulement du séjour.



DATES & BUDGET



DATES & PRIX

Du 15 au 25 juillet 2026 • 1390€ / personne

Assurance multirisques (facultative): 82,10€

LE BUDGET EN DÉTAILS

Le prix comprend:

- · L'hébergement des nuits de J1 à J11
- Les repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) de J2 à J7, le pique-nique et dîner le J1 et le petit-déjeuner et pique-nique le J11
- · Les transfert en navette locale
- Les frais de création et d'organisation du séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômée d'État

Le prix ne comprend pas :

- Le transport aller/retour de votre domicile au pint de rendez-vous
- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement, perte de bagages
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, souvenirs, pourboires, etc.)
- Les barres énergétiques, en-cas, fruits secs, etc.
- Tout ce qui n'est pas inclus dans « Le prix comprend »
- Les frais réels de séjour supplémentaires en cas de modifications de vol ou pour cause de mauvais temps

Vos dépenses sur place :

- Vos dépenses personnelles
- Les boissons

À propos de l'eau : L'eau des refuges (si les sources coulent) est potable, en revanche celle rencontrée sur le chemins peut être contaminée. Il est conseillé d'emporter un filtre ou vous pouvez acheter de l'eau en bouteille dans les refuges (non inclus dans le prix du séjour).

INFOS PRATIQUES



SUIVEZ LE GUIDE!



Clément c'est le genre d'accompagnateur avec qui on se sent en confiance. Rire facile, mollets solides, toujours un œil sur la sécurité, et cette capacité à transmettre sans jamais imposer : il a fait de la randonnée son terrain de jeu et de rencontre. Trekkeur, rêveur, siesteur assumé et gourmet de bivouac, il prépare ses itinéraires avec sérieux et minutie pour offrir des aventures où l'on découvre, respire et savoure. Ce qu'il aime par-dessus tout ? Partager un lever de soleil, une étoile filante, un effort bien dosé ou... une pâtisserie locale. Dans chacun de ses séjours, la joie, le dépassement, la découverte, l'effort et le réconfort se mêlent dans un cocktail délicieux. Adepte du travail bien fait, Clément allie rigueur, sens aigu de la sécurité et pédagogie vivante, souvent ponctuée d'un bon mot.

OÙ RETROUVE-T-ON NOTRE GUIDE?

Clément vous retrouve à la gare routière de Bourg d'Oisans. En se rendant sur place avant vous, cela lui permet de s'occuper des derniers préparatifs, pour vous accueillir dans les meilleures conditions.

NIVEAU PHYSIQUE









Ce séjour est classé « **Niveau 4 : soutenu** » en raison du dénivelé élevé de certaines randonnées, ceci parfois associé à un terrain parfois technique (terrain rocailleux). Mais ces randonnées restent accessibles à tout bon marcheur..!

Pour davantage de détails sur la signification du niveau physique chez Nunam Aventures, se référer à la page https://nunam-aventures.fr/echelle-de-niveau/





COMBIEN SOMMES-NOUS ?

Le séjour est assuré pour un minimum de 5 personnes et ne comptera pas plus de 10 personnes. La longueur et la technicité de ce tour nécessite une taille de groupe limité, ce qui permet au guide d'assurer une sécurité optimal tout en gardant une meilleur proximité avec les participants.

OÙ DORMONS-NOUS ?

Nous dormirons la plupart du temps en refuge de montagne, parfois en gîte de vallée. L'authenticité des hébergements fait partie intégrante du tour et même s'il se modernise avec l'électricité, parfois les douches chaudes (payantes), ils gardent leur charme. Les gardiens ou gardiennes avec leurs équipes s'assurent d'un accueil chaleureux et sont au petit soin pour nous offrir le réconfort et le repos nécessaire dans ces lieux isolés.

Vous dormirez en dortoir, plus ou moins grand et nous conseillons de prendre avec vous des bouchons d'oreilles et un masque de nuit.

BON APPÉTIT!

Les piques-niques sont préparés par les refuges ou éventuellement par le guide. Les petits déjeuners et dîners seront pris au refuge (inclus dans le prix du séjour). Les repas sont préparés au maximum avec des produits locaux, cependant, le menu dépendra de la créativité des gardiens ou gardiennes. Si vous avez un régime alimentaire spécifique, précisez-le lors de votre inscription.

POURBOIRES

Le versement d'un pourboire reste à votre libre appréciation. Il n'est pas obligatoire, mais très apprécié si vous avez été satisfait de votre séjour et des petites attentions portées par votre guide.





A ÉQUIPEMENT

Nous vous conseillons de prêter attention au poids du sac, 40L sera suffisant pour emporter avec vous de quoi vous changer au refuge ainsi que des sous-vêtements pour 2 jours plus ceux sur vous. Nous pourrons faire une lessive plusieurs fois en cours de chemin.

ÉQUIPEMENT EN JOURNÉE

• sur soi:

- une tenue adaptée aux conditions climatiques. Les températures peuvent varier fortement en montagne comme froide le matin et soir et chaud en journée : short ou pantalon, tee-shirt respirant (pas de coton)
- une bonne paire de chaussures de randonnée (nb : le terrain rocailleux est exigent et pour éviter les ampoules, portez plusieurs fois vos chaussures avant le départ ;-)
- o une paire de bâtons (optionnel, mais très fortement recommandé)
- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil

dans le sac de randonnée (40L) :

- une gourde d'eau (1,5L minimum)
- o de la crème solaire, un stick à lèvres
- une polaire ou doudoune chaude
- une veste imperméable
- des gants fin
- un sursac
- un tupperware + couverts (pour le pique-nique)
- des barres énergétiques, en-cas, fruits secs, etc.
- une couverture de survie
- un couteau de poche
- votre pharmacie personnelle (à minima des pansements double peau)
- vos papiers d'identité (dans une pochette étanche type ziploc)
- de l'argent liquide
- Bouchons d'oreille
- 1 pantalon et 1 t-shirt manche longue (pour le soir, des crocs sont disponibles dans les refuges)
- o 2 sous-vêtements de rechange
- 1 t-shirt de randonnée
- o trousse de toilette minimaliste
- une lampe frontale
- vos médicaments habituels et contre la douleur (paracétamol)
- des pansements adhésifs + compresses désinfectantes

Cette liste est donnée à titre indicatif, et doit être adaptée en fonction des conditions météorologiques annoncées, mais aussi de vos besoins personnels. Poids maximum : 8/10kg

FORMALITÉS ET SANTÉ



PASSEPORT / BANQUE

Carte nationale d'identité ou passeport

Il est conseillé d'avoir une carte vital

Banque : Vous êtes en France, tout est comme d'habitude. Prévoyez de l'espèce, les refuges ne prennent pas la carte.

SANTÉ

Préparez votre corps et votre tête en amont de votre aventure. Un trek en montagne est exigeant et nécessite d'être reposé et en bonne forme physique.

Important : prévenez votre guide de vos problèmes de santé éventuels. Il portera une attention particulière à votre sécurité et ainsi vous faire passer un séjour plus agréable



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

N<mark>ous avo</mark>ns 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 quelle 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 (Covidinclus).



LES AVANTAGES DE SOUSCRIRE CHEZ NOUS

- Annulation toute cause justifiée quel 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 ou par 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

BON VOYAGE!



Nunam Aventures <u>www.nunam-aventures.fr</u>

SAS, capital 8000€, siège social : 40 rue des Pierailles, 73230 Verel Pragondran RCS/SIREN Chambéry 931051916

N° d'immatriculation Atout france IM073240016, Garantie financière : APST Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : Hiscox SA - Numéro de contrat : 03511735

#nunamaventures contact@nunam-aventures.fr

Collectif de guides producteurs de voyages d'aventure