



nunam
aventures
créateurs d'émotions



**HAUTE VALLÉE DE L'OISANS POUR
HUBERT**
Carnet Nunam 2026



Col d'Arsine

OISANS FRANCE

EN BREF

Partez pour 6 jours d'aventure en Oisans, dans le massif des Écrins. Au départ de Bourg-d'Oisans, ce trek remonte la vallée de la haute Romanche et vous emène sur un itinéraire varié et challengeant. Randonnez sur le magnifique plateau d'Emparis et au cœur du Parc national des Écrins, en passant par un sommet à 3000 mètres d'altitude.

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 cheminerez de refuge en refuge, dans une ambiance conviviale, tout en respectant l'environnement.

VOUS ALLEZ AIMER

INFOS CLÉS

Voyage guidé 1 guide pour 5 personnes

Groupe : 5 participants

Durée : 8 jours

Niveau : 3 (modéré)

Itinérance, montagne, alpages, refuges, dépassemment

Code voyage: HUB001-26

- Un itinéraire challengeant
- L'immersion dans le parc national des Écrins
- Les refuges de montagne authentiques
- La variété exceptionnelle des paysages
- Un séjour 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/arrivée est accessible en train et bus, il n'y a pas de suivis de bagages, les hébergements sont tenus par des locaux, sobres, chaleureux 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 élevés et de vallées glaciaires profondes, qui forment une architecture naturelle d'une grande complexité.





Le torrent de la Romanche



AU FIL DES JOURS

J1 ↗ OPTIONNEL BIENVENUE EN OISANS

Hébergement : Hôtel (si option hébergement souscrite)

Bienvenue au Bourg d'Oisans. Grand village aux portes du massif des Écrins et camp de base idéal avant une aventure en montagne.

Depuis la gare routière de Grenoble, montez dans le bus T75 direct jusqu'à Bourg-d'Oisans. Clément vous accueille pour votre installation à l'hôtel et le briefing du séjour.

J2 ↗ BOURG D'OISANS - BESSE EN OISANS

Randonnée : ↗ +825m ↘ -730m ↕ 14km ⏱ 7h30

Repas inclus : petit-déjeuner (si option hébergement souscrite), pique-nique, dîner

Repas non inclus : petit-déjeuner (inclus si option hébergement souscrite)

Hébergement : Gite

Après votre petit-déjeuner à Bourg-d'Oisans, vous prenez un bus local pour rejoindre Huez, point d'entrée de notre trek.

Depuis Huez, le sentier remonte le torrent de Sarenne pour atteindre le col éponyme. Descente ensuite en balcon dans la vallée du Ferrand pour rejoindre le village classé de Besse-en-Oisans et ses maisons en pierre, typiques de la région.

J3 ↗ BESSE - PLATEAU D'EMPARIS

Randonnée : ↗+1100m ↘ -420m ↔ 14km ⏳ 6h

Repas inclus : petit-déjeuner, pique-nique, dîner

Hébergement : Refuge

Étape emblématique du GR54 menant du village de Besse-en-Oisans (1 550 m) au plateau d'Emparis, vaste alpage d'altitude face à la Meije. La montée débute progressivement puis devient plus soutenue jusqu'au col Saint-Georges (2 256 m), passage clé de la journée. L'itinéraire traverse ensuite les alpages du plateau, offrant une vue dégagée sur les sommets des Écrins. Passage successif par les lacs Lérié et Noir (≈ 2 400 m), sites classés offrant une vue de carte postale dans une ambiance de haute montagne et terrain ouvert. Arrivée au refuge des Mouterres (2 250 m), isolé et situé au cœur du plateau.

J4 ↗ ASCENTION DU PIC DU MAS DE LA GRAVE

Randonnée : ↗+900m ↘ -1100m ↔ 17km ⏳ 7h

Repas inclus : petit-déjeuner, pique-nique, dîner

Hébergement : Refuge

Dans le silence matinal du plateau d'Emparis, l'itinéraire traverse doucement l'alpage vers un sommet discret mais majestueux.

La montée au Pic du Mas de la Grave (≈ 3 020 m) se mérite, sur un terrain minéral où l'effort se mêle à la contemplation. À mesure que l'altitude gagne, le regard s'ouvre sur les Écrins, la Meije et le Rateau, le massif des Grandes Rousses et un panorama ample et lumineux. La descente bascule ensuite vers le versant sud, dans une ambiance plus sauvage. L'arrivée au refuge du Pic du Mas de la Grave, posé dans un décor austère et grandiose, marque la fin d'une journée alpine forte.

Une étape riche en émotions, où la haute montagne se vit pleinement.

J5 ↗ LA GRAVE - ALPAGE DE VILLAR-D'ARÈNE

Randonnée : ↗ 860m ↘ -700m ↔ 18km ⏳ 6h

Repas inclus : petit-déjeuner, pique-nique, dîner

Hébergement : Refuge

Départ matinal pour descendre au fameux village de La Grave à travers les anciennes terrasses de culture, face à l'imposante Meije, dont l'histoire trône depuis 150 ans dans les vallées. Nous retrouvons la Romanche le long de son lit tourmenté que nous suivons jusqu'au vaste alpage de Villar-d'Arène. Ici, les longs vallons et les hauts sommets donnent une impression d'Himalaya. Une longue étape variée qui nous plonge au cœur du parc national des Écrins.

J6 ↗ SOURCES DE LA ROMANCHE ET REFUGE DU PAVÉ

Randonnée : ↗ +900m ↘ -200m ← 7km ⏱ 5h

Repas inclus : petit-déjeuner, pique-nique, dîner

Hébergement : Refuge

L'étape d'aujourd'hui nous plonge dans le domaine de la haute montagne. Nous quittons le refuge et le doux alpage pour cheminer jusqu'aux sources de la Romanche. Rivière principale de l'Oisans. Nous entamons ensuite une montée exigeante dans le rude vallon du Clot des Cavales sur la grande moraine glaciaire. L'ambiance ici est minérale, nous pouvons presque toucher les glaciers et c'est alors que le nouveau refuge du Pavé et son lac se dévoilent. Nous sommes à 2840 mètres d'altitude, au point ultime de notre périple où un temps privilégié s'offre à nous.

J7 ↗ REFUGE DU PAVÉ - COL DU LAUTARET - BOURG D'OISANS

Randonnée : ↗ +200m ↘ -1000m ← 14km ⏱ 5h

Repas inclus : petit-déjeuner, pique-nique

Hébergement : Hôtel

Transfert : 40 minutes Bus local

Notre réveil suit celui des alpinistes, ici se mélangeant les deux pratiques de la montagne. Après un dernier instant de contemplation dans cet environnement intense, place à la descente par le même chemin que la veille. Une fois l'alpage traversée, nous suivrons l'impressionnant sentier des crevasses qui donne une vue imprenable sur les glaciers des Écrins. Le sentier retrouve ensuite le célèbre col du Lautaret, où se termine le trek. Le bus nous ramène alors jusqu'au Bourg d'Oisans, retour à la civilisation et la douceur de la vallée. Nous profitons de la soirée pour nous remémorer cette aventure dans la Haute vallée de l'Oisans.

J8 ↗ OPTIONNEL RETOUR

Repas inclus : petit-déjeuner (si option hébergement souscrite)

C'est le moment des au revoir.

⚠ 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 29 juin au 6 juillet 2026 • 995€ / personne

Option hébergement : première nuit le 29 juin et la dernière nuit le 5 juillet • 140 € / personne

Hôtel confortable en B&B, proche de la gare routière au cœur de Bourg-d'Oisans.

Assurance multirisques (facultative): 58,80€

⌚ LE BUDGET EN DÉTAILS

Le prix comprend :

- L'hébergement du J2 à J7 (du J1 au J8 si option hébergement souscrite)
- Les repas tels que mentionnés dans le jour par jour du déjeuner du J2 au déjeuner du J7.
- Les transferts en navette locale
- Les frais de création et d'organisation du séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat

Le prix ne comprend pas :

- Le transport aller-retour de votre domicile au point de rendez-vous
- Les diners du J1 et J7
- Les petits-déjeuners du J2 et J8 (inclus si option hébergement souscrite)
- 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 »

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).

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

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 l'hôtel à 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 3 : modéré** » en raison du dénivelé élevé de certaines randonnées, ceci parfois associé à un terrain parfois technique (terrain rocheux). 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/>



❶ COMBIEN SOMMES-NOUS ?

Nous sommes 6 personnes.

La longueur et la technicité de ce tour nécessitent une taille de groupe limitée, ce qui permet au guide d'assurer une sécurité optimale tout en gardant une meilleure proximité avec les participants.

❷ 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.

❸ 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.

❹ 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.



❶ 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 rocheux est exigeant et pour éviter les ampoules, portez plusieurs fois vos chaussures avant le départ ;-)
- 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)
- 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)
- 2 sous-vêtements de rechange
- 1 t-shirt de randonnée
- trousse de toilette minimalist
- 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

❶ 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.

❷ 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



Massif des Grandes Rousses et des Ecrins

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 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 (Covid inclus).

❶ 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.

❷ 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.

❸ 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.

❹ 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 www.nunam-aventures.fr

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**](mailto:contact@nunam-aventures.fr)

Collectif de guides
producteurs de voyages d'aventure