



V2 HAUTE VALLÉE DE L'OISANS

Carnet Nunam 2027





Col d'Arsine

OISANS FRANCE

EN BREF

Partez pour 7 jours d'aventure dans l'Oisans et le massif des Écrins. Au départ de Bourg-d'Oisans, ce trek remonte la vallée de la Haute Romanche en passant sur le magnifique plateau d'Emparis et vous fait découvrir la montagne et ses paysages variés. Traversez les villages de montagne, randonnez au cœur du Parc national des Écrins et prenez pied sur le glacier de la Girose à 3200 m 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, conçu pour les randonneurs qui ont l'habitude du trekking, avec un rythme modéré, désirant parcourir en douceur tout en gardant un peu de challenge, l'un des sentiers les plus emblématiques des Alpes.

Vous cheminerez de refuge en refuge, avec une halte en hôtel à La Grave en milieu de parcours dans une ambiance conviviale, tout en respectant l'environnement.

VOUS ALLEZ AIMER

INFOS CLÉS

Voyage guidé 1 guide pour 5 à 10 personnes

Groupe : 5 à 10 participants

Durée : 7 jours

Niveau : 3 (modéré)

Itinérance, montagne, alpages, refuges, dépassement

Code voyage: HVO001-27

- Randonner sur le plateau d'Emparis
- L'immersion dans le parc national des Écrins
- Les refuges de montagne authentiques
- Le téléphérique des glaciers de La Meije
- 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, 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.

Ce trek suit le cours de la Romanche par les sentiers en balcon en partie par le GR54, tour des Écrins. Il évolue dans un paysage ouvert, très panoramique où les glaciers sont toujours visibles.



Village de La Grave



Le torrent de la Romanche

AU FIL DES JOURS



J1 BOURG D'OISANS - BESSE - PLATEAU D'EMPARIS

Randonnée : ↗+850m ↘-150m ↔8km ⌚4h

Repas inclus : pique-nique, dîner

Hébergement : Refuge

Transfert : Navette locale, 30 minutes

Étape emblématique, partant du village de Besse-en-Oisans (1 550 m) au plateau d'Emparis, vaste alpage d'altitude face à la Meije. Rendez-vous en milieu de matinée à la gare routière de Bourg-d'Oisans pour prendre la navette direction Besse. Du village, la montée débute progressivement puis devient plus soutenue à travers la forêt de mélèze. L'itinéraire débouche ensuite dans les alpages du plateau, offrant une vue dégagée sur les sommets des Écrins. Arrivée au refuge à 2 250 m, isolé et situé au cœur du plateau face aux Écrins.

J2 TRAVERSÉE DU PLATEAU D'EMPARIS

Randonnée : ↗+450m ↘-780m ↔12km ⌚5h

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

Hébergement : Refuge

Dans le silence matinal du plateau d'Emparis, l'itinéraire traverse l'alpage vers un petit coin de paradis. Face aux Écrins, les sommets de la Meije, du Rateau et leurs glaciers se reflètent à la surface des lacs Noir et Lérier. Nous continuons dans les prairies d'altitude, haut lieu du pastoralisme en Oisans où de nombreux troupeaux de brebis viennent paturer. La descente nous mène dans le vallon du Gà, sous le Pic du Mas de la Grave, pour atteindre notre charmant refuge, ancienne ferme en ruine, complètement rénovée récemment.

J3 REFUGE DU PIC DU MAS DE LA GRAVE - REFUGE DU GOLEON

Randonnée : ↗ 1000m ↘ -500m ↔ 15km ⌚ 6h30

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

Hébergement : Refuge

Une longue journée nous attend. Départ en douceur le long du torrent en direction du Chazelet pour monter dans l'alpage puis jusqu'au sommet du Signal de la Grave. D'ici, une vue imprenable sur toute la vallée et le massif. Le sentier devient sauvage et discret pour atteindre le col qui nous fait basculer dans le vallon du Goléon. Brute et majestueux, il nous laisse apercevoir la pointe méridionale des Aiguilles d'Arves. Le refuge du Goléon avec sa terrasse face à la Meije nous attend ensuite pour la nuit.

J4 LE GOLÉON - LA GRAVE

Randonnée : ↗ 50m ↘ -950m ↔ 7km ⌚ 2h30

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

Hébergement : Hôtel

Une journée plus calme, nous quittons le refuge par le verrou glacière du Goléon qui nous fait rejoindre le hameau d'Entraigues. La piste continue à travers les hameaux et descend au fameux village de La Grave par les terrasses. Haut lieu de la montagne, La Grave a su garder son authenticité avec son unique téléphérique, mondialement connu. Nous embarquerons pour atteindre le Glacier de la Girose, à 3200 mètres d'altitude. Selon le timing, une courte randonnée jusqu'au lac de Puy Vachier, puis une fois redescendu, une visite de la chèvrerie. Installés à l'hôtel, nous retrouverons nos bagages.

J5 LA GRAVE - ALPAGE DE VILLAR D'ARENE

Randonnée : ↗ 750m ↘ 100m ↔ 12km ⌚ 5h30

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

Hébergement : Refuge

De La Grave, nous retrouvons la Romanche, rivière principale et tumultueuse de l'Oisans. Dans une ambiance différente, le sentier en forêt longe son cours, en faisant un passage à Villare d'Arène. Nous continuons par le pas d'Anna Falque, légende d'une bergère locale, avant d'entrer dans le vallon et son vaste alpage où résonnent les cloches des vaches et les cris des marmottes. Installation dans le paisible refuge, nous sommes à l'entrée du parc national des Écrins, entourés par les hauts sommets.

J6 DE L'ALPAGE AU REFUGE DU PAVÉ

Randonnée : ↗ +1050m ↘ -200m ↔ 11km ⌚ 6h

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

Hébergement : Refuge

L'étape d'aujourd'hui nous transporte dans le domaine de la haute montagne. Nous quittons le refuge et le doux alpage pour cheminer près des 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. Au refuge, la plupart viennent grimper les sommets alentours, ce qui donne une ambiance rêveuse.

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

Randonnée : ↗ +300m ↘ -1000m ↔ 14km ⌚ 5h00

Repas inclus : petit-déjeuner, pique-nique

Hébergement : Hôtel

Transfert : 40 minutes, bus local

Notre réveil suit celui des alpinistes, ici, les deux pratiques de la montagne se mélangeant. 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 traversé, 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 à la douceur de la vallée pour la fin de l'aventure.

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 27 juin au 3 juillet 2027 • 1265€ / 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): 80,20€

LE BUDGET EN DÉTAILS

Le prix comprend :

- L'hébergement du J1 à J7
- Les repas tels que mentionnés dans le jour par jour du déjeuner du J1 au déjeuner du J7.
- Les transferts en navette locale
- Le forfait téléphérique
- Les frais de création et d'organisation du séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'État

Le prix ne comprend pas :

- Le transport aller-retour de votre domicile au point de rendez-vous
- Le dîner du J7
- Le petit-déjeuner du J1
- 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).

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 3 : modéré** » en raison du dénivelé élevé de certaines randonnées, ceci parfois associé à un terrain parfois technique (terrain rocailleux). Mais le rythme reste modéré et ces randonnées sont 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 ?

Nous sommes entre 5 et 10 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.

OÙ DORMONS-NOUS ?

Nous dormirons la plupart du temps en refuge de montagne et en hôtel à la Grave. L'authenticité des hébergements fait partie intégrante du tour et même s'ils se modernisent avec l'électricité, parfois avec des 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 nécessaires 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.



ÉQUIPEMENT

Nous vous conseillons de prendre avec vous 2 sacs. Un pour la randonnée et un bagage avec vos affaires personnelles. Pour la randonnée, 40 L sera suffisant pour emporter avec vous votre équipement de marche et de quoi vous changer au refuge ainsi que des sous-vêtements pour 2 jours plus ceux sur vous. Nous retrouvons ensuite nos bagages à La Grave, au milieu du séjour pour renouveler l'équipement jusqu'à la fin du trek. Nous retrouverons nos bagages à notre retour à Bourg-d'Oisans.

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 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 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

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



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).

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 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

Collectif de guides
producteurs de voyages d'aventure