



# Rando Spirit

France – Alpes – Massif des Écrins & de l'Oisans

Grand Tour des Écrins et de l'Oisans

GR 54 & Variantes

Approche en développement personnel & spirituel



Accompagné – Itinérance

Randonnée Niv 4/5

Itinérant en refuge gardé ou gîte étape (en fonction de la météo une ou plusieurs nuit à la belle étoile)

Période : Du lundi 14 au Jeudi 25 aout 2023

Groupe de 4 à 8 personnes

## Le voyage

- Le thème et l'approche : Développement personnel & Spirituel
- Grand tour des Écrins et de l'Oisans – varié, sauvage et proche des hauts montages
- L'hébergement en dortoir
- Repas en Refuge et pique-nique

# Quelques informations repères

**Durée :** 12 jours et 11 nuits

**Hébergement :** refuge gardé et gîte étape

**Nourriture :** En refuge matin et soir - pique-nique le midi

**Confort :** un niveau de confort standard pour un trekking

**Encadrement :** Accompagnateur en montagne

**Groupe :** 4 participants minimum et 8 participants maximum

**Randonnée :** Itinéraire Sportif et sauvage en montagne (entraînement nécessaire avant le départ)

**Niveau 4 à 5 :** Marche de 5 à 9 heures par jour sur sentier et/ou hors sentier et/ou jusqu'à plus de 1 000 mètres de dénivelé positif environ et/ou jusqu'à 15 à 20 kilomètres. Possibilité de passages en altitude voire haute altitude

**Type de circuit :** découvrir les Écrins et l'Oisans par le GR54 et certaines variantes en changeant d'hébergement chaque nuit

**Portage :** portage des affaires pour l'itinérance (voir liste du matériel à l'inscription)

## Le thème

### Ce trekking a pour thème le développement personnel & spirituel

Le développement personnel & spirituel est une démarche globale de réflexion sur soi et de valorisation de son potentiel dans le but d'améliorer la qualité de sa vie, sa relation à l'autre et de réaliser ses aspirations profondes tout en se connaissant soi-même, l'autre et le monde qui nous entoure.

Du temps seul sera proposé aux randonnées chaque jour afin d'intérioriser la marche, la vie et de laisser place au vide afin revenir ici et maintenant où le vide paraît bien plein.

Nous aborderons les points suivants sous forme de temps d'enseignements, de pratiques, de réflexions et de méditations, *en plus de la connaissance du milieu montagnard, voyage, trekking, les arts de vivre :*

- |                                |                                   |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| - Vivre le présent             | - le subtil                       |
| - Libérer accepter le passé    | - le monde et l'univers           |
| - Les pensées positives        | - le corps et toutes ces facettes |
| - Les paroles positives        | - les rêves d'une vie             |
| - Les gestes et actes positifs | - les principes du tantra         |
| - La loi de l'attraction       | - les énergies qui nous entoure   |
| - Vos relations                | - la géobiologie                  |
| - Votre potentiel              | - Etc.                            |
| - La confiance en soi          |                                   |

# Au fil du séjour

*Ce programme et les temps de randonnée sont donnés à titre indicatif. Nous devons nous adapter aux aléas de la météo, des conditions de la montagne et au niveau des participants.*

*Le sens de l'itinéraire et/ou les étapes peuvent changer en fonction de la météo et les disponibilités dans les hébergements.*

## **RDV la veille pour un débriefing à 18h30 à Argentière la Bessée - 05120 (Hautes Alpes)**

### **Jour 1 – Parking « Entre les Aigues » (1610 m) – Col de l'Aup Martin (2908 m) – refuge du Pré de la Chaumette (1783 m)**

Dénivelée positive : 1170 m. Dénivelée négative : 970 m. Kilomètres : 15 kms. 6 h 30 de marche.  
Hébergement : Refuge. Repas inclus : soir. Repas libre : matin & Midi (Pique-Nique à préparer la veille)  
Transfert depuis Argentière la Bessée jusqu'au parking d'entre les Aigues, dans le vallon d'Entraigues.  
Notre trekking commence entourés d'un grand cirque rocheux : superbe cadre pour faire nos premiers pas au coeur du Parc national des Ecrins. Montée au col de l'Aulp Martin (2761m) et au Pas de la Cavale (2735m). Descente au refuge du Pré de la Chaumette pour notre première nuit en montagne.

### **Jour 2 – Refuge du Pré de la Chaumette (1783 m) – Col de la Valette (2671 m) – Com de Gouron (2591 m) – Col de Vallonpierre (2607 m) – Refuge de Vallonpierre (2271 m)**

Dénivelée positive : 1190 m. Dénivelée négative : 1000 m. Kilomètres : 12,5 kms. 6h de marche.  
Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Une journée dans un cadre minéral et sauvage. Nous contournons la crête du Sirac en franchissant le Col de la Valette (2666m) puis le Col de Gouiran (2697m) et enfin le Col de Vallonpierre (2607m) qui nous donne accès à la magnifique vallée du Valgaudemar.

### **Jour 3 – Refuge de Vallonpierre (2271 m) – Refuge de l'Olan (2344 m)**

Dénivelée positive : 1250 m. Dénivelée négative : 900 m. Kilomètres : 16,5 kms. 7h30 de marche.  
Hébergement : Refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Notre journée commence par une descente vers la vallée de la Séveraisse, dont on longe ses rives jusqu'au joli village de la Chapelle-en-Valgaudemar. L'après-midi une montée raide mais efficace nous mène droit sur le refuge de l'Olan: un perchoir avec une vue extraordinaire situé 1200m au-dessus de la vallée.

### **Jour 4 - Refuge de l'Olan (2344 m) – Pas de l'Olan (2683 m) – Col de Colombes (2423 m) – Col de la Vaurze (2500 m) – Le désert en Valjouffrey (1250 m)**

Dénivelée positive : 1050 m. Dénivelée négative : 2100 m. Kilomètres : 17,5 kms. 8h30 de marche.  
Hébergement : gîte d'étape. Repas inclus : matin, midi, soir.

Une belle journée sur des petits sentiers en altitude. Le matin nous montons au Pas de l'Olan (2683m) avant la traversée de Côte Belle, suivi du passage du Col de Colombes (2400m). On passe ensuite au lac du Lautier et au Col des Clochettes (2183m) avant une pause déjeuner au refuge des Souffles. Dernière montée du jour pour franchir le Col de la Vauze (2500m) et descente au village de Desert en Valjouffrey (1270m) pour une escale bien méritée.

### Jour 5 - Le désert en Valjouffrey (1250 m) – Col de Côte Belle (2290 m) – Valsenestre (1290 m)

Dénivelée positive : 1020 m. Dénivelée négative : 1000 m. Kilomètres : 9 kms. 5h30 de marche.  
Hébergement : gîte d'étape. Repas inclus : matin, midi, soir.

Une journée avec moins de dénivelé aujourd'hui pour se remettre des grandes descentes de la veille. Pendant la montée au Col de Côte Belle (2290m), la forêt de la Combe du Cognet laisse progressivement place aux pelouses alpines puis aux orgues de Valjouffrey : un impressionnant empilement de strates calcaires feuilletées quasi verticales. Après le col la descente nous amène au joli hameau de Valsenestre (1300m) où nous y faisons étape.

### Jour 6 - Valsenestre (1290 m) – Col de la Muzelle (2613 m) – Refuge de la Muzelle (2134 m)

Dénivelée positive : 1320 m. Dénivelée négative : 540 m. Kilomètres : 9 kms. 5h30 de marche.  
Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Une grande montée nous attend ce matin, avec une fin assez raide pour gravir le Col de la Muzelle (2613m). Pause déjeuner au col avant de descendre au lac de la Muzelle : arrivée en début d'après-midi à ce refuge placé au bord du lac, dans un cadre idyllique.

### Jour 7 - Refuge de la Muzelle (2134 m) – Col du vallon (2531 m) – Lac du Lauvitel (1520 m) – Venosc (954 m) – Refuge Les Clots (1500 m)

Dénivelée positive : 900 m. Dénivelée négative : 1600 m. Kilomètres : 19 kms. 6h30 de marche.  
Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Du refuge départ pour le col du vallon puis descente sur le sublime lac du Lauvitel, nous rejoindrons progressivement Venosc pour un **transfert en cabine, transport en commun et/ou stop jusqu'au parking des Aymes**, surplombant le barrage du Chambon (1300m). De là en une petite heure de marche nous rejoignons notre refuge les Clots (1510m)

### Jour 8 - Refuge Les Clots (1500 m) – Plateau d'Emparis & Col du Souchet (2365 m) – Le Chazelet (1777 m)

Dénivelée positive : 990 m. Dénivelée négative : 730 m. Kilomètres : 15 kms. 5h30 de marche.  
Hébergement : gîte d'étape. Repas inclus : matin, midi, soir.

Un itinéraire de toute beauté aujourd'hui qui nous permet de contempler les faces Nord abruties du massif tout en marchant sur un terrain doux et vallonné. On passe au bord de la très belle fontaine pétrifiante. La traversée du plateau d'Emparis (2450m) nous offre une journée bucolique entre les alpages et une myriade de petits lacs. Descente au joli hameau du Chazelet (1800m) situé sur les rives du plateau.

### Jour 9 - Le Chazelet (1777 m) – La Grave (1472 m) – Refuge du Pavé (2841 m)

Dénivelée positive : 1400 m. Dénivelée négative : 486 m. Kilomètres : 20 kms. 7h de marche.  
Hébergement : gîte d'étape. Repas inclus : matin, midi, soir.

A la descente du Chazelet on retrouve le contact avec le massif des Ecrins en passant par le verrou rocheux surplombant le Pont d'Arsine (1667m). Déjeuner au joli petit refuge de la Chamoissière.

### Jour 10 - Refuge du Pavé (2841 m) – Col d'Arsine (2342 m) – Le Casset (1550 m) – Monétier les bains (1468 m)

Dénivelée positive : 640 m. Dénivelée négative : 1800 m. Kilomètres : 20 kms. 7h de marche.  
Hébergement : gîte d'étape. Repas inclus : matin, midi, soir.

Descente du refuge du Pavé et son lac pour rejoindre le refuge de la Chamoissière. Montée au Col d'Arsine (2340m) avec ses multiples lacs et sa rivière qui sinue au gré du relief. Descente vers le joli village du Casset (1500m) puis monétier les bains. Baignade au grand bain de monétier en fin d'après-midi.

### Jour 11 - Le Casset (1550 m) – Col des Grangettes (2684 m) – Lac de l'Eychauda (2539 m) – Ailefroide (1510 m)

Dénivelée positive : 1200 m. Dénivelée négative : 1200 m. Kilomètres : 19 kms. 7h30 de marche.  
Hébergement : gîte d'étape. Repas inclus : matin, midi, soir.

Du Casset on remonte le vallon du Grand Tabuc puis le Vallon de la Montagnole jusqu'au Col des Grangettes (2684m) et lac de l'Eychauda situé en contrebas. Pause déjeuner au bord du lac avant de descendre à Ailefroide par le Vallon de Chambran.

### Jour 12 - Ailefroide (1510 m) – Col du Rascrouset (2799 m) – Parking « Entre les Aigues » (1610 m)

Dénivelée positive : 1300 m. Dénivelée négative : 1200 m. Kilomètres : 13 kms. 5h30 de marche.  
Hébergement : Libre - non compris. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir.

Une dernière belle journée dans un vallon sauvage pour terminer ce grand Tour de l'Oisans et des Ecrins: nous remontons le vallon de Clapouse sur de petits sentiers jusqu'au Collet du Rascrouset (2799m). Derniers panoramas sur les sommets des Ecrins et on replonge vers la vallée d'Entraigues... arrivée au point de départ, la boucle est bouclée !

Transfert vers la gare SNCF d'Argentière-les-bessée en milieu d'après-midi.

# Dates et prix

Période : Du **lundi 14 août au jeudi 24 août 2022**

Prix du séjour : **1 550 € / personne**

Séjour confirmé à partir de 4 personnes minimum

## Le prix comprend / ne comprend pas

### Le prix comprend

- L'hébergement tel que décrit.
- La pension complète sauf le petit déjeuner & le pique-nique du jour 1 et dîner du jour 11
- Les transferts prévus au programme
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne.
- l'entrée au grand bain de monétier.

### Le prix ne comprend pas

- Le pique-nique du jour 1 et et dîner du jour 12
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les pourboires.
- Le supplément chambre individuelle quand cela est possible.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".
- Les visites et transferts non prévus au programme.

## INSCRIPTION

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Pour confirmer votre participation à ce voyage, il faudra verser un **acompte de 35% du montant du voyage**. Le solde est à **payer 60 jours avant le départ**.

Le règlement peut se faire, selon votre choix :

- Par virement bancaire :

IBAN (International Bank Account Number)

FR76 4061 8802 7700 0404 3214 428

BIC (Bank Identifier Code)

BOUS FRPP XXX

A réception de votre dossier, nous vous enverrons une facture confirmant votre réservation.