



A n n e c y R a n d o N a t u r e



RANDO

PEDESTRE

DU SAMEDI 13

AU MARDI 16 JUILLET

2, 3 ou 4 jours ?

C'est à la carte !

Panoramas sur les Ecrins

Entre Ecrins & Grandes Rousses

(Oisans – FRANCE)

RANDO COOL – EN ÉTOILE - SAC JOURNEE

Où allons-nous ?

A cheval entre les Hautes Alpes, l'Isère et la Savoie, l'Oisans bénéficie d'un climat très ensoleillé. D'un côté, nous avons les Ecrins avec ses glaciers et le célèbre sommet de la Meige, de l'autre, les Grandes Rousses avec le Pic de l'Etendard et le Pic Bayle. Au milieu de ce décor, un formidable terrain pour de nombreuses randonnées, dont le très beau Plateau d'Emparis...

Au programme :

- Selon votre disponibilité, 2, 3 ou 4 jours de randonnée en étoile, avec sac un sac à dos léger, pour la journée.
- Chaque jour, une rando à un rythme cool, pour découvrir de nouveaux sentiers et de nouveaux décors.
- Le Pic du Mas de la Grave, pour réaliser un sommet à plus de 3 000 mètres.
- Une auberge idéalement située, où nous serons accueillis en ½ pension pour 1, 2 ou 3 nuits, selon votre choix.

A partir de 195 € / pers.



JOUR APRÈS JOUR...

SAMEDI : La Croix de Cassini.

Pour cette première journée, nous partons pour l'un des plus spectaculaires panoramas de l'Oisans. A 360°, nous admirons, la Meige et ses glaciers, les Grandes Rousses, Belledonne, les Aiguilles d'Arves et même le Mt Blanc.

- **Itinéraire** : Col de Cluy > Pra Perchon > Gdes Buffes > Col de Grange Pellorce > La Croix de Cassini > Vallon de Sarenne > retour parking
- **Infos rando** : Alt max : 2 373 m - Dénivelé : 680 m - Distance : 10 km - Durée : environ 3h30 de marche.
- **Infos diverses** :
 - À prévoir : votre pique-nique du midi.
 - Sont inclus : la ½ pension à l'hôtel (dîner, nuit, petit déjeuner du lundi).

DIMANCHE : Pic du Mas de la Grave (3 020 m)

Et si on allait à 3 000 mètres aujourd'hui !

Le Pic du Mas de la Grave nous offre une très belle occasion d'accéder à un sommet à plus de 3 000 mètres. Le panorama sur le Pic de l'Etendard, les Aiguilles d'Arves et les Ecrins est juste fantastique.

- **Itinéraire** : Départ du Col St Georges > La cabanot > l'Agналé > sommet > retour par le même itinéraire.
- **Infos rando** : Alt Max : 3 020 m - Dénivelé : 800 m - Distance : 15 km - Durée : environ 5h00 de marche.
- **Infos diverses** :
 - À prévoir : votre pique-nique du midi.
 - Sont inclus : la ½ pension à l'hôtel (dîner, nuit, petit déjeuner du mardi).

LUNDI : Le Plateau d'Emparis et ses lacs.

Nous partons aujourd'hui pour une belle et grande boucle, nous offrant la découverte de ce vaste plateau vallonné, avec ses lacs où se reflètent les glaciers et sommet des Ecrins.

- **Itinéraire** : Départ du Col St Georges > Lac des Mouterres > Col du Souchet > Lac Lérié > Lac Noir > Lac Cristallin > retour parking.
- **Infos rando** : Alt Max : 2 450 m - Dénivelé : 450 m - Distance : 13 km - Durée : environ 4h00 de marche.
- **Infos diverses** :
 - À prévoir : votre pique-nique du midi.
 - Sont inclus : la ½ pension à l'hôtel (dîner, nuit, petit déjeuner du mardi).

MARDI : Lac de Quirliès

Cette journée est consacrée à la découverte du plus jeune lac de l'Oisans. Une très belle rando dans le vallon de Ferrand, entre Les Grandes Rousses et le Plateau d'Emparis, à la découverte du lac de Quirliès, né à la suite du retrait du glacier, au pied du Pic de l'Etendard et le Pic Bayle.

- **Itinéraire** : Départ Le Perron > Cascade de Pont Ferrand > Chalet des Quirliès > Lac des Quirliès > retour par le même itinéraire ou par l'Echine de Praouat, en fonction de la forme du groupe.
- **Infos rando** : Alt Max : 2 560 m - Dénivelé : 930 m - Distance : 14 km - Durée : environ 5h00 de marche.
- **Infos diverses** :
 - À prévoir, votre pique-nique du midi.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.



DÉBUT DU SÉJOUR ET RENDEZ-VOUS

SAMEDI 13 JUILLET

Afin de faciliter nos déplacements, je vous propose de covoiturer au départ d'Annecy, avec la possibilité de se retrouver sur la route.

1. **Annecy** : 7h00, parking du Parc des Sport (Boulevard du Fier).
2. Pour un autre rendez-vous, contactez-moi.

FIN DE SÉJOUR

Dimanche 14 ou lundi 15 ou mardi 16, selon votre choix, après la rando du jour.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Jean-Jacques HOMASSEL

Diplôme d'état d'Accompagnateur En Montagne.

Tél : 06 26 07 19 62

Mail : jj.homassel@gmail.com

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 5 personnes

Nombre de participants maximum : 12 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Niveau physique :

> Le rythme de marche est « cool », environ 250 à 350 mètres de dénivelé / heure.

> La pratique d'une activité physique (randonnée, marche, footing, vélo, gym...) 2 à 3 fois / semaine, permettra de bien enchaîner les journées de randonnée.

Niveau technique :

Pas de difficulté particulière. Les itinéraires se déroulent sur sentiers ou hors sentiers faciles.

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Nous serons accueillis au Gîte de l'Emparis, à Mizoën pour l'ensemble de notre séjour.

C'est un excellent rapport qualité / prix. Il est idéalement situé pour nous rendre sur le départ de nos randonnées.

Prestations comprises :

- o La nuit du jeudi et du vendredi en petit dortoir de 4 personnes.
- o La ½ pension du dimanche au mardi (repas du soir, nuit et petit déjeuner).
- o Les draps – couette – serviette de toilette.

DEPLACEMENT

Dans un but économique et écologique, les déplacements se font en covoiturage au départ d'Annecy.

Chaque participant indemnise le conducteur qui aura pris sa voiture à hauteur de 0,10 € / km / personne.

Itinéraire : Annecy > Grenoble > Le Bourg d'Oisans > Mizoën

Budget covoiturage au départ de :

- o Annecy : 40 € / personne (comprend carburant et péages).
- o Pour un autre rendez-vous sur le trajet, veuillez me contacter directement.



DATE DU SÉJOUR

Du samedi 13 au mardi 16 juillet

Choisissez la formule qui vous convient

2, 3 ou 4 jours

- 2 jours : sam & dim / dim & lun / lun & mar
- 3 jours : du sam au lun / du dim au mar
- 4 jours : du samedi au mardi

PRIX DU SÉJOUR

- 2 jours : 195 € / personne.
- 3 jours : 295 € / personne.
- 4 jours : 395 € / personne.

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état.
- L'hébergement avec :
 - o La ½ pension (dîner, nuit et petit déjeuner), en petit dortoir de 4 à 6 personnes.
 - o Draps, couette et serviettes de toilette.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour.
- Le covoiturage tout au long du séjour.
- Le pique-nique de chaque jour (possibilité de le demander au gîte pour 12 € / pique-nique).
- Les boissons et les achats personnels.
- Les assurances.
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».



ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL À PRÉVOIR

Les vêtements

Le buste

- Veste imperméable de type Goretex.
- Doudoune ou polaire épaisse.
- Polaire fine.
- Tee-shirt type Odlo ou Ice Breaker.

Jambes :

- Pantalon de montagne.
- Short

Divers :

- Gants.
- Chaussettes.
- Bonnet.
- Casquette ou foulard.

Matériels

- Un vrai Sac à dos de montagne, d'environ de 30 litres.
- Bâtons télescopiques en bon état.
- Chaussures de trekking.
 - o Imperméables
 - o Déjà rodées
 - o En bon état.

Divers

- Petit sac de voyage avec les affaires pour le soir.
- Maillot de bain.
- Carte d'identité.
- Lampe frontale avec piles neuves.
- Lunettes de montagne.
- Gourde et / ou thermos pour avoir entre 1 et 1.5 litre de boisson.
- Crème solaire et stick labial.
- Nécessaire de toilette.
- Serviettes de toilette.
- Pique-nique (1 / jour de rando).
- Pharmacie avec au minimum : Paracétamol, ibuprofènes, traitement ampoules, pansements, médicaments personnels.



FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

INFORMATIONS COVID-19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Pour un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination>