



Le grand tour de l'Oisans

Partie 2

du 10 au 18 août 2014

L'Oisans, territoire de montagne sauvage et préservé, sans artifice aux sommets prestigieux. C'est un bassin hydrographique qui couvre plusieurs massifs ou partie. Des hautes Alpes à l'Isère, le circuit va bien au delà de l'Oisans, il traverse les vallées alpines du Valgaudemar, du Champsaur, de la Vallouise, contourne les écrins, longe le Briançonnais pour revenir et terminer en Oisans.

La partie 2 part de Vallouise et rencontre d'autres lieux tout aussi remarquables que la partie 1, lacs et refuges d'altitudes pittoresques, le magnifique plateau d'Emparis, avec cette fois, la Meije "reine de l'Oisans" en toile de fond, tous les jours.

Technique : ΔΔ (quelques passages hors pistes et passages délicats)

Physique : Soutenu

Nombre de personnes : 4 (organisateur compris)

Date d'ouverture des inscriptions : 13 mars 2014.

Hébergement : gîtes et refuges.

Transport : Train à la charge de chacun, lieu de rendez-vous ; Vallouise vers 19h00 au gîte d'étape.

Remarque : les horaires des trains d'été ne sont pas encore planifiés définitivement, donc il y aura beaucoup de possibilités en horaires et en tarif ! pour exemple ci-dessous :

Aller : samedi 10 août 2014 ; Paris gare de Lyon 08h37-11h54 Marseille st Charles 12h35-16h56 l'Argentière les écrins. (~80€ au tarif normal). Bus L'argentière les Ecrins - Vallouise (horaires d'été à venir).

Retour : dimanche 19 août 2014 ;

Bus Bourg d'Oisans - Grenoble, ligne 3000 (6 bus par jour mini).

Gare de Grenoble 12h27-13h46 Lyon part dieu 14h04-16h10 Paris Paris GdL TGV 6620 (50€ tarif prem's).

Inscription :

Coût global, hors transports, de l'ordre de 455 Euros pour 9 jours/8 nuits.

Ce coût inclut, les nuitées en 1/2 pension, les frais administratifs du CAF, une participation aux frais d'organisation. Versement de 455€ à l'inscription, régularisation éventuelle à la fin de la randonnée. Ce coût n'inclut pas le transport A/R Paris/L'argentière/Vallouise et Bourg d'Oisans/Grenoble/Paris, à la charge de chacun, les boissons et les pique-niques du midi et autres extras.

PROGRAMME

J1. Vallouise : arrivée en bus à Vallouise, installation au gîte. Visite de ce village nommé à l'origine "Vallée Louise" en hommage à Louis XI.

J2. Le Monétier les bains

Vallon de Chambran, col de l'Eychauda, vue sur le mont Pelvoux tout au long de la journée. 20 km + 1270 - 980.

**J3. Le Lautaret**

Lac d'Arsine, réserve de Combeynot, col du Lautaret.

23 km + 1070 - 570.

J4. Villar d'Arène

Vallée de la Romanche, entre Galibier et Ecrins.

20 km + 740 - 1040.

J5. Lac du Goléon

Versant Galibier-grandes Rousses. Magnifique site du Goléon, le lac et son refuge.

12 km + 1020 - 220.

**J6. Lac de Puy Vachier**

Etape sous la Meije et le Rateau, descente du Goléon et montée au lac de Puy Vachier.

16 km + 1550 - 1400.

**J7. Plateau d'Emparis**

Lac Lérié, Lac noir.

18 km + 1220 - 1470

J8. Mizoën

Col de St Georges, barrage de Chambon, gîte surplombant le lac.

18 km + 580 - 1650

**J9. Bourg d'Oisans,**

Col de Sarenne, Bourg d'Oisans.

22 km + 970 - 1420.

Equipement :

Pour la randonnée :

- bonnes chaussures de randonnée à semelles type Vibram (pas neuves),
- bâtons conseillés,
- vêtements efficaces contre la pluie,

- couvrir sac à dos.

De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps et sèche difficilement.

- privilégier les vêtements techniques (fibres creuses évacuant la transpiration),
- sweat ou veste polaire,
- veste de montagne facultative (polaires et haut coupe vent de qualité peut suffire),
- 1 pantalon de toile, 1 shorts, 2 T-shirts technique,
- chaussettes de randonnée (prévoir rechange, séchage difficile),
- 1 chapeau de soleil, 1 foulard,
- 1 bonnet et 1 paire de gants.

Pour l'étape

- tenues de rechange et chaussures légères,
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles,
- affaires de toilette, serviette technique (light) + maillot de bain.
- 1 lampe de poche ou lampe frontale
- 1 sac de couchage (léger et compressible) + drap sac en soie (sac à viande).

Et aussi :

- 1 paire de lunettes de vue de rechange.
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 gourde de préférence + poche à eau pour une capacité de 2.5 litres au total.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- papier hygiénique, mouchoirs en papier.
- 1 pochette étanche pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (liste non exhaustive à adapter en fonction ses besoins médicaux) : Pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste (préventif) et double peau (ampoules), antalgique type paracétamol, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures). Carte CAF obligatoire.

Pour infos : Le parc national des Écrins est un territoire d'exception ouvert à tous sous la responsabilité de chacun. Il est protégé par une réglementation à respecter, ci-après quelques points qui nous concernent parmi la liste.

- *Ni cueillette, ni prélèvement :* animaux, plantes, minéraux et fossiles appartiennent au paysage. Les activités traditionnelles des habitants perdurent : pâturage, fauche des prairies, cueillette de quelques plantes et fruits à usage familial.
- *Pas de déchets :* pour conserver la nature propre. Redescendez les débris dans la vallée qui est équipée pour les traiter ou les recycler.
- *Pas de feu :* pour éviter incendies, les dégradations du sol et la végétation. Les réchauds des bivouaqueurs sont autorisés.
- *Ni bruit, ni dérangement :* pour la quiétude de tous, des hommes et des bêtes.
- *Bivouac réglementé :* autorisé, entre 19h et 9h, à plus d'une heure de marche à l'intérieur des limites du Parc ou d'accès routier.
- *Ne pas couper les lacets des sentiers :* en certains endroits sensibles, des arrêtés spécifiques peuvent interdire de sortir des sentiers. C'est une bonne pratique générale pour éviter les dégradations et l'érosion du sol.



Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile de France à partir du 13/03/2013. L'inscription n'est effective qu'après le versement de 455€. Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements. Date limite d'inscription le 30/06/2014. **Cartographie:** carte IGN 1/25 000 n° 3335ET-3435ET-3436ET