

ROC ÉCRINS

Séjours montagne

RANDONNÉE ET E-VTC DANS LE CHAMPSAUR

Le Champsaur, ses bocages d'altitude uniques, ses accès au parc national des Ecrins, ses espaces cultivés ou dédiés au pastoralisme, ses rivières, ses mélézins, ses villages, ses sommets... autant de raisons de venir découvrir cette vallée authentique.

La Coustille, confortable chalet à la vue spectaculaire, vous y accueille pour un séjour nature.

Nous partons à la découverte des « best of » de la vallée, en petit groupe, accompagnés d'Olivier, accompagnateur en moyenne montagne et propriétaire de l'hébergement, aidés par un minibus nous facilitant les approches. 3 jours de marche et une découverte originale de la plaine d'Annelle en VTC électrique.

Une belle diversité de paysages nous attend.

Evelyne, aux fourneaux, vous propose une cuisine familiale, traditionnelle et aux saveurs d'ici et d'ailleurs, influences de différents voyages. Les produits locaux y sont à l'honneur.

- Niveau : Niveau Évolution
- Massif : Champsaur
- 4 jours
- 5 - 8 personnes (Confirmé à partir de 5 inscrits)
-

Tarifs : à partir de 590,00 €
Inscription sur la base de 5 participants soit 650€/personne. Si vous êtes 4 participants ou plus, le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif (590€/personne) et vous rembourserons la différence soit 60€ à l'issue du séjour.

Déroulement du séjour

JOUR 1 - ACCUEIL - CANAL DE MALCROS ET BALCON SUD - CHAILLOL 1600

Rdv à 12h à la Coustille (St-Léger-les-Mélèzes). Possibilité de navette à la gare de Gap (à 11h).

Venir directement en tenue de randonnée.

Accueil et dépose des bagages.

Randonnée en douceur, en balcon le long de l'ancien canal d'irrigation de Malcros. Vue sur l'entrée du Champsaur et ses bocages caractéristiques. Nous traversons successivement des hêtraies puis des forêts montagnardes où le vert foncé des épicéas contraste avec le jaune des mélèzes.

Remontée par la forêt pour rejoindre la station de Chaillol 1600.

Tps transfert : 15min

Nb heures de marche : 2h30 / dénivelé : +/-300m

Picnic - dîner et nuit à la Coustille

JOUR 2 - VILLAGE DE PRAPIC - SAUT DU LAIRE T (1880M) - PARC NATIONAL DES ECRINS

Après un bon petit déjeuner, départ pour le haut Champsaur. Début de la randonnée au village traditionnel de Prapic que nous traversons. Nous entrons dans le Parc National des Ecrins et traversons un vaste alpage en bordure de rivière. Nous atteignons le plateau des sources du Drac qui se faufile dans une gorge et forme une cascade, le saut du Laire.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Redescente en douceur dans les alpages à marmottes.

Tps de transfert : 25min

Nb heures de marche : 3h / dénivelé : +/- 350m

Pique-nique - dîner et nuit à la Coustille

JOUR 3 - ST-LÉGER-LES-MÉLÈZES - PLAINE D'ANCELLE À VTC ÉLECTRIQUE

plat, a été formé par un ancien lac glaciaire. Son relief doux est propice à la découverte en vélo. Prairie, champs, maraichage et troupeaux de moutons se partagent les lieux.

Pique-nique dans les champs et retour par la forêt.

Tps de transfert : 0 (départ du village)

Nb d'heures d'activité : 3 à 4h - 25 à 35km selon le niveau du groupe

Dénivelé : +/- 200m

Pique-nique - dîner et nuit

J4 - VALLÉE DE CHAMPOLÉON - REFUGE DU TOUROND - PLANURE - PARC NATIONAL DES ECRINS

En route pour l'autre bout du Champsaur, la vallée de Champoléon et le Drac blanc.

Traversée du hameau des Fermonds et sa chapelle puis montée progressive le long du torrent du Tourond.

Après le refuge du Tourond, le sentier se fait plus raide avant d'atteindre les alpages de Planure. Vue plongeante sur la plus haute cascade de la vallée, la cascade de la Pisse. Nous faisons le tour de ce cirque surplombé par quelques sommets emblématiques du coin (Pnte de Venasque, pic du Tourond) puis redescente à travers un beau mélézin.

Tps de transfert : 15min

Nb heures de marche : 5h30 / dénivelé : +/- 750m

Séparation : après le pique-nique vers 15h

NB : Le programme du voyage est donné à titre indicatif. Le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité, en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique des participants.

Un pied devant l'autre...mais pas que !

- Découverte du Champsaur à pied et à vélo électrique
- Diversité des paysages (bocages, forêt, alpages...)
- Le confort de l'hébergement et la qualité des repas

Nombre de participants

8 participants maximum. Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 5 participants, vous serez avisés au plus tard 7 jours avant le départ en cas d'annulation. Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

NB : Pour les conditions d'annulation des séjours privatisés (groupes constitués) merci de vous référer à nos [conditions de vente](#)

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

La tête

- lunettes de soleil protection classe 3
- chapeau ou casquette
- crème solaire « écran total »

Le corps

- T-shirt ou chemise, éviter le coton qui sèche très mal et préférer des matières plus « techniques » proposées par les marques spécialisées
- une polaire ou soft shell chaude
- un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie

Les jambes

- un pantalon adapté à la marche en montagne

Les pieds

- des chaussures de marche adaptées à votre taille, tige haute conseillée. Baskets interdites
- préférer des chaussettes techniques aux chaussettes cotons qui favorisent les ampoules

La nuit

- Petit nécessaire de toilette
- Serviette de toilette
- boules Quies

Le sac

- un sac à dos montagne d'environ 35/40 litres
- une gourde ou poche à eau pour une contenance minimale de 2L
- une boîte plastique pour transporter le pique nique et manger dedans ; petits couverts
- petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant entre autres de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules

Divers

- petit couteau
- appareil photo
- une paire de bâtons de marche est conseillée

Cette liste n'est pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

Attention, ne vous chargez pas inutilement... Nous serons en gîtes toute la semaine, entre nous, inutile de se mettre sur votre 31 le soir venu, vos habits de randonnée resteront de situation ! Le gîte est équipé de couettes, inutile de prendre des duvets. Il y a également des « chaussons » pour l'intérieur.

Santé

Nous ne demandons pas de certificat médical pour participer à nos stages, néanmoins il peut être utile de vérifier auprès de votre médecin traitant que vous ne présentez pas de contre-indication (notamment en cas de maladie chronique) à la pratique d'activité physique en haute-montagne.

Si vous suivez un traitement particulier, nous vous demandons de nous en avertir afin d'être en mesure de prendre les dispositions adaptées en cas de besoin.

Encadrement

Vous serez encadrés par Olivier Bonnemaïson Accompagnateur en Montagne diplômé du Brevet d'État d'Éducateur Sportif d'Alpinisme. Il sera équipé suivant le massif, d'une radio VHF reliée au standard des secours, d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premiers secours collective.

Assurances

Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle, vous couvrant en cas de dommage causé à autrui. En tant qu'agence de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Par ailleurs pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert également pour les (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire à l'un des contrats que nous proposons.

- L'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche et l'interruption de séjour, représente 2,6% du prix du séjour.
- L'assurance « MULTIRISQUE » couvrant les frais de secours et de recherche, le rapatriement, l'annulation, la perte de bagages, et l'interruption de séjour, représente 5,6% du prix du séjour.
- Pour les résidents non-européens, l'assurance « ASSISTANCE citoyens hors Union Européenne » couvrant les frais de secours et recherche et interruption de séjour, représente 10€ par jour.

Hébergement

En chambre d'hôtes en chambres partagées de deux à trois personnes.

Chaque chambre possède une salle d'eau privative avec WC.
Serviette de toilette et savon mains et corps fournis.

Ce grand chalet de montagne est labellisé « Esprit Parc », gage d'authenticité et de qualité. Ce label implique notamment la préservation de l'environnement (tri sélectif, usage de produits de nettoyage naturels, pas de pesticides...) ainsi que la valorisation des traditions et savoir-faire locaux.

Situé en bas du village, en balcon au-dessus de la vallée, il bénéficie d'une vue saisissante sur les environs et les sommets, du Dévoluy jusqu'à Orcières, au bout du Champsaur.

Des espaces communs (salon bibliothèque et salon bar) sont accessibles à tous.

La piscine extérieure est libre d'accès en saison de fin juin à fin août selon la météo (uniquement l'après-midi).

REPAS

Les petits déjeuners et les dîners sont pris dans la grande salle à manger de la Coustille.

Les pique-niques du midi sont préparés par votre accompagnateur.

Dans le but de limiter les déchets, une boîte et des couverts lavables seront distribués à chaque participant.

L'hébergement s'engage à privilégier au maximum les produits locaux (il y a de quoi faire dans le Champsaur et à proximité), des légumes et viandes bio quand c'est possible et à réduire au maximum les emballages et l'usage du plastique.

Merci de nous informer dès votre inscription si vous avez des allergies, des contraintes alimentaires ou un régime particulier que l'on s'adapte au mieux à vos besoins. Ces repas spécifiques sur commande entraîneront des frais supplémentaires.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

12h

Rdv à 12h à la Coustille (St-Léger-les-Mélèzes). Possibilité de navette à la gare de Gap (à 11h). Pensez au train de nuit si vous venez de Paris

Accès

En voiture :

A 200 km de Marseille. Par la A51 en provenance de Marseille, sortie « La Saulce » direction Gap puis Col Bayard.

A 680 km de Paris et 100 km de Grenoble. Par la A480 en provenance de Paris / Lyon : à Grenoble, prendre la sortie « Gap, Briançon, Vizille » puis N85 direction Gap.

En train :

Gare de Gap à 20 km (train de nuit Paris/Briançon tous les jours). Liaison en bus ou en taxis vers Orcières Merlette et les stations-villages.

Gare TGV de Grenoble à 110 km et gare TGV d'Aix-en-Provence à 175 km.

<https://www.sncf-voyageurs.com/fr>

<https://www.sncf-connect.com/>

En cars et navettes :

Grenoble-Gap desservie par les cars Région Auvergne Rhône Alpes (arrêts à St Firmin et St Bonnet).

0820 08 38 38

<https://carsisere.auvergnerhonealpes.fr/>

Horaires bus Gap Grenoble T90-T91

Marseille-Gap desservie par la Société des Cars Alpes Littoral.

04 92 51 06 05

www.autocars-scal.fr

Navettes Gap - vallée du Champsaur

Zou !...la Centrale de mobilité du réseau 'Hautes Alpes en car'.

Les titres de transport sont en vente en ligne sur Zou Ma Région Sud soit directement à bord.

Informations au 04 13 94 30 50.

Prix

tous les tarifs

nbe participants	Prix par personne
5	650,00 €
6	650,00 €
7	590,00 €
8	590,00 €

Inscription sur la base de 5 participants soit 650€/personne. Si vous êtes 4 participants ou plus, le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif (590€/personne) et vous rembourserons la différence soit 60€ à l'issue du séjour.

Le prix comprend:

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 -

Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET :

979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

- **L'encadrement** par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat
- **L'hébergement** en chambre d'hôte en chambre partagé
- La pension complète du J1 au soir au J4 à midi (Pique - nique les midis)
- Les vivres de course
- Les transferts prévus au programme (dont 1 transfert aller et 1 transfert retour pour le groupe : gare SNCF de Gap - hébergement)
- La location du vélo électrique (pour 1 journée)

Le prix ne comprend pas:

- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
 - L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation
 - Les boissons et dépenses personnelles
 - Le supplément en cas de demande particulière pour les repas
 - Transferts et visites non prévus au programme
 - Les pourboires
- De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

Savoir vivre en montagne

Lorsque nous allons en montagne, nous sortons de la société que nous connaissons pour nous retrouver dans un milieu encore un peu épargné par les activités humaines. La montagne est singulière puisqu'elle est le symbole d'une liberté. En effet c'est un lieu où quiconque peut s'exprimer, gravir, sauter, glisser, vivre, partager et plus encore. Que notre objectif soit un sommet, une ligne ou simplement la découverte des paysages, nous profitons tous d'un moment privilégié avec la Nature.

Pour garder cet espace de vie aussi beau et le conserver, il faut aussi en prendre soin et savoir vivre avec tous les acteurs de la montagne.

UN ENVIRONNEMENT FRAGILE. Pour le préserver quelques simples règles de bonne conduite : rester sur les sentiers, ne rien prélever, ne rien jeter et se faire discret tant vis à vis de la faune qu'à l'égard des autres randonneurs et alpinistes. La montagne est l'un des derniers lieux silencieux, et ce silence est un trésor à chérir, à respecter et à partager !

EN MONTAGNE, vous ferez cordée avec votre guide, vos amis ou d'autres personnes que vous ne connaissez pas, tous unis par un même objectif. L'entre-aide est de mise, au sein du groupe mais aussi vis à vis de quiconque aurait besoin d'aide. Pensez au sens de « circulation » : Ceux qui descendent laissent passer ceux qui montent.

EN REFUGE aussi, il est important de respecter certaines règles de savoir-vivre pour garantir une cohabitation harmonieuse. Vous devrez vous déchausser pour monter dans les dortoirs, des crocs sont prévus à cet effet. N'oubliez pas que les réveils sont en général très matinaux alors soyez discret. Au réveil, il est d'usage de plier sa couverture.

Au moment du DÉBRIEFFING de la journée, il est d'usage d'offrir un verre au groupe pour apaiser les moments de doutes, de peurs, et/ou fêter le sommet, revivre les moments forts, drôle et joyeux de la journée. Et si le cœur vous en dit, à la fin de votre séjour, vous pouvez remercier votre guide avec un petit pourboire, une tradition ancienne mais bien sûr non obligatoire.

Modalités d'inscription

Pour vous inscrire :

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.
- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l'acompte d'un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

- **L'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du paiement de l'acompte.**
- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d'une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 -
Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET :
979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918