



FICHE TECHNIQUE 2024 Alpes du sud - Ecrins

## LE TOUR DES ECRINS EN LIBERTE

Randonnée itinérante

9 jours – 8 nuits – 9 jours de marche - *Randonnée Niveau 4*



*Une randonnée dans le Parc des Ecrins, sur le mythique GR54,  
un des plus beaux sites des Alpes.*

Impressionnante traversée que celle que nous vous proposons dans les Écrins. Au cœur de ce parc national, vous évoluerez dans une nature préservée, une flore exceptionnelle, des lacs et des panoramas à vous couper le souffle.

Nous vous proposons avec ce circuit d'enjamber le massif, passer du haut de la vallée de la Romanche, au pays de la Meije, pour rejoindre la vallée étroite et isolée du Valgaudemar.

Entre glaciers et lacs d'altitude vous bénéficierez de paysages variés, de refuges de montagne confortables dont l'isolement vous fera apprécier la convivialité. Une semaine de dépaysement total dans cette atmosphère alpine sous le soleil des Alpes du Sud.

## Les points forts de ce parcours

Une randonnée au cœur du Parc National des Ecrins.

La beauté et la variété des paysages.

## PROGRAMME

### Jour 1 : **Monêtier - Lac de l'Eychauda - Pelvoux**

Vous pourrez laisser votre véhicule le long de Guisane sur le parking au départ du GR54 (parking gratuit non gardé). Si vous choisissez d'arriver la veille, vous pourrez loger au gîte « Le Flourou » qui est juste en face de ce parking.

Attention, il s'agit d'une véritable étape ; il sera nécessaire de partir tôt (9 heures au minimum). Nous quittons aujourd'hui la vallée de la Guisane pour Pelvoux. Au départ de Monêtier-les-Bains, grande montée matinale dans le vallon de Tabac pour rejoindre le col escarpé des Grangettes (2684 m). Vous aurez une vue plongeante sur le lac d'Eychauda, gelé tard dans la saison.

Descente dans le magnifique vallon de l'Eychauda pour rejoindre le vallon de Chambran.

*Temps de marche : 7 heures environ.*

*Dénivelé positif : +1100 m.*

*Dénivelé négatif : - 800 m.*

*Hébergement : gîte.*

*Bagage : vous retrouvez votre bagage (si vous avez choisi cette option).*

*Repas inclus : dîner.*

*Repas non inclus : déjeuner.*

## Jour 2 : **Entre les Aygues - Col de l'Aup Saint Martin - Pré de la Chaumette**

Départ pour cette étape avec un nécessaire léger ; vos sacs ne pourront pas être transportés au refuge de Pré de la Chaumette. Longue montée dans le vallon en pente douce (possibilité de réserver la navette qui vous conduira au fond de la vallée (6 km), vous renseigner auprès de votre hébergement pour la réservation). Une fois sorti dans les alpages on aperçoit loin au fond le col derrière plusieurs verrous rocheux qu'on remonte longuement. La montée finale est un peu raide, dans les schistes noirs, une atmosphère un peu austère qui pimente la fin de l'ascension. Passage du col de l'Aup Martin (2761 m) puis le Pas de la Cavale. Descente rapide sur le refuge du Pré de la Chaumette.

*Temps de marche : 7 heures 30 environ.*

*Dénivelée positive : + 1200 m.*

*Dénivelée négative : - 750 m.*

*Hébergement : refuge.*

*Bagage : prévoir quelques affaires pour passer la nuit en refuge.*

*Repas inclus : petit déjeuner - dîner.*

*Repas non inclus : déjeuner.*

## Jour 3 : **Pré de la Chaumette - Col de la Valette, col de Valompierre, vallée du Valgaudemar**

Départ du refuge pour les « fameux trois cols ». En effet, l'essentiel de la journée va se faire dans l'ascension de trois cols successifs : le col de la Valette (2668 m), le col Gouiran, un peu en dessous avec ses petits lacs. Le dernier, le col de Valompierre (2607 m) domine le vallon rocheux qui domine le refuge de Valompierre. Descente jusqu'à la vallée de la Severaisse.

*Temps de marche : 7 heures 30 environ.*

*Dénivelée positive : + 1200 m.*

*Dénivelée négative : - 1200 m.*

*Hébergement : gîte ou refuge.*

*Bagage : vous retrouvez votre bagage (si vous avez choisi cette option).*

*Repas inclus : petit déjeuner - dîner.*

*Repas non inclus : déjeuner.*

#### Jour 4 : **La chapelle en Valgaudemar - Col des Clochettes - Refuge des Souffles**

Pour cette étape, nous partirons à nouveau avec un nécessaire léger (pas de transport de sacs possibles) ; nous retrouverons nos sacs à l'étape suivante. De la Chapelle (1075 m), le sentier monte inlassablement, même si quelques cascades agrémentent la montée. Rapidement, nos efforts sont récompensés par la vue qui s'élargit au fil de la montée, notamment sur le pic Pétarel (2618 m), le pic de Colle Blanche (2975 m) et le pic de Parières (3076 m), au sud (si le niveau du groupe le permet), nous rejoindrons le refuge de l'Olan, situé dans un cadre magnifique aux pieds de l'Olan, de la Rouye et de la cime du vallon. Nous traverserons ensuite rapidement vers le col des Colombes (2423 m) et le lac de Lautier, puis par une descente en balcon, nous rejoindrons le col des Clochettes et le refuge des Souffles (1968 m).

*Temps de marche : 6 heures 30 environ.*

*Dénivelée positive : + 1375 m.*

*Dénivelée négative : - 450 m.*

*Hébergement : refuge.*

*Bagage : vous devrez prévoir quelques affaires pour passer la nuit au refuge.*

*Repas inclus : petit déjeuner - dîner.*

*Repas non inclus : déjeuner.*

#### Jour 5 : **Refuge des Souffles ou refuge de l'Olan - Col de Vaurze - Désert de Valjouffrey**

Au départ du refuge, nous monterons à flanc de montagne vers le col de Vaurze, frontière naturelle entre les Alpes du Sud et les Alpes du Nord. C'est sous le chant de belles cascades que nous apprécierons les derniers panoramas magnifiques sur la partie méridionale des Ecrins. Passage du col de Vaurze (2500 m), puis dans cet environnement très minéral, nous aborderons la descente sur le désert de Valjouffrey.

*Temps de marche : 5 heures 30 environ.*

*Dénivelée positive : + 650 m.*

*Dénivelée négative : - 1295 m.*

*Hébergement : gîte.*

*Bagage : vous retrouvez votre bagage (si vous avez choisi cette option).*

*Repas inclus : petit déjeuner - dîner.*

*Repas non inclus : déjeuner.*

## Jour 6 : Désert de Valjouffrey - Col de Cote Belle - Valsenestre

Nous partirons de ce magnifique petit village dont l'ancienne école a été aménagée en refuge pour remonter le vallon de la Laisse en direction du col de Côte Belle (2220 m). Dans ces alpages où trône une flore impressionnante quasiment tout l'été, nous nous attarderons sur une curiosité géologique impressionnante appelée ici les Orgues Géantes. Descente dans la réserve naturelle de la Haute Vallée du Béranger jusqu'au gîte de Valsenestre.

*Temps de marche : 6 heures 30 environ.*

*Dénivelé positif : + 1050 m.*

*Dénivelé négatif : - 995 m.*

*Hébergement : gîte.*

*Bagages : vous retrouvez votre bagage (si vous avez choisi cette option).*

*Repas inclus : petit déjeuner - dîner.*

*Repas non inclus : déjeuner.*

## Jour 7 : Valsenestre - Col de la Muzelle - Venosc

Départ de ce petit village de Valbonnais pour rejoindre un des passages les plus prestigieux que compte le GR54 : le col de la Muzelle (2613 m). Dans ce vallon alpestre, vous croiserez sans doute les troupeaux de brebis qui paissent tranquillement... la montée se fait de plus en plus raide et paraît bientôt infranchissable, mais le Parc des Ecrins ayant fait récemment des travaux d'amélioration, le passage du col de la Muzelle se fait aisément. La descente sur le lac et le refuge de la Muzelle se fera rapidement... la terrasse du refuge dominant le lac sera propice à une pause pour nous remettre de nos émotions. Descente par le torrent jusqu'à Bourg d'Arud ... au beau milieu de plusieurs cascades. Transfert à Besse (30 minutes) au-dessus du lac du Chambon pour le tronçon final.

*Temps de marche : 6 heures 30 environ.*

*Dénivelé positif : + 1295 m.*

*Dénivelé négatif : - 1630 m.*

*Hébergement : gîte.*

*Bagages : vous retrouvez votre bagage (si vous avez choisi cette option).*

*Repas inclus : petit déjeuner - dîner.*

*Repas non inclus : déjeuner.*

## Jour 8 : Besse - Plateau d'Emparis - Villard d'Arène

Très belle randonnée pour cette journée au départ du petit village de Besse en Oisans à la découverte du fabuleux plateau d'Emparis et de ses lacs. Tout au long de votre marche, vous aurez une vue imprenable sur la Meije et ses glaciers. Les abords du lac Lérié ou du lac Noir seront des endroits propices pour faire une pause contemplative, photographique et/ou méditative. Enfin, l'ambiance débonnaire du plateau fait que certains considèrent même ce plateau comme le plus beau coin des Alpes. Descente sur le village de la Grave puis de Villard d'Arène pour y faire étape.

*Temps de marche : 6 heures 30.*

*Dénivelé positif : + 1200 m.*

*Dénivelé négatif : - 1630 m.*

*Hébergement : gîte.*

*Bagages : vous retrouvez votre bagage (si vous avez choisi cette option).*

*Repas inclus : petit déjeuner - dîner.*

*Repas non inclus : déjeuner.*

## Jour 9 : Villard d'Arène - Lac glaciaire d'Arsine - Monêtier-les-Bains

De ce mythique village de Villard d'Arène, par une montée alpestre, vous grimpez en direction des sources de la Romanche jusqu'au col d'Arsine. Petit détour vers l'étonnant lac/glacier d'Arsine. Ce petit réservoir d'eau de fonte des glaces possède une couleur laiteuse en raison de la présence de paillettes minérales en suspension dans les eaux et provenant de l'érosion glaciaire. Traversée du Réou d'Arsine puis descente au Casset, dernier village de Serre Chevalier.

*Temps de marche : 6 heures environ.*

*Dénivelé positif : + 790 m.*

*Dénivelé négatif : - 950 m.*

*Repas inclus : petit déjeuner.*

*Repas non inclus : déjeuner - dîner.*

*Repas non inclus : déjeuner.*

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 19/03/24) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

**Les heures de marche s'entendent arrêts compris (sauf pause de midi et autres pauses contemplatives) et sont strictement indicatives. Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc.), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.**

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour, Viamonts ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites nous confiance, ces modifications sont faites dans votre intérêt ou pour votre sécurité.

*Le trekking, la randonnée, c'est une passion, un état d'esprit... L'imprévu fait partie intégrante de cette éthique du voyage : "sortir du programme" prévu, l'espace de quelques temps, afin de vous faire vivre quelque chose d'inattendu et pourtant de typique ou authentique nous semble incontournable... Chez Viamonts trekking, nous cultivons cet état d'esprit : vivre une fête traditionnelle ou autre évènement qui se déroule au village voisin de notre lieu d'hébergement, être invité chez l'habitant alors que nous devons passer notre chemin, observer un animal rare et le suivre un moment... Tous nos guides sont à l'affût de ces petits moments exceptionnels qui vous feront vivre encore plus intensément votre voyage... C'est aussi pour cela que vous aimez le trekking et la randonnée, que vous aimez sortir des « sentiers battus »!! ...*

# INFORMATIONS TECHNIQUES ET PRATIQUES

## NIVEAU PHYSIQUE

**Randonnée Niveau 4** : les randonnées de niveau 4 nécessitent d'avoir un entraînement sportif régulier. Il devient donc impératif d'être en bonne santé, en bonne forme physique et en bonne forme psychologique pour réaliser un séjour de niveau 4.

Vous devez avoir l'habitude de marcher en montagne (avec des dénivelés positifs pouvant atteindre les 1200 m) et sur différents types de terrains. Vous cheminerez donc sur sentiers certes, mais aussi en hors sentier avec, parfois des passages en altitude. A plusieurs reprises durant le séjour, vous pourrez être amené, sur certains séjours, à passer des passages plus délicats (blocs rocheux, éboulis, pentes raides...) ; vous connaissez donc ce type de terrain pour l'avoir maintes fois fréquenté et vous savez l'apprécier.

Les temps de marche sont généralement compris entre 5 et 8 heures (donc en moyenne 6 heures 30).

Le nombre de kilomètres peut être varié, entre 12 et 25 km selon la nature du terrain et la longueur de l'étape.

Concernant le dénivelé positif, il varie entre 800 et 1200 m selon les étapes (avec une moyenne se situant généralement à 950 m de dénivelé positif par jour et autant à descendre).

L'amplitude horaire : les départs en randonnée se font généralement entre 7 heures 30 et 08 heures, avec une arrivée à l'hébergement suivant vers 17 heures /17 heures 30 afin d'avoir le temps de bien récupérer pour repartir le lendemain. Cette amplitude horaire nécessitera d'avoir une cadence suffisamment soutenue. Néanmoins, on prendra le temps d'admirer un paysage spectaculaire, faire une vraie pause déjeuner si la météo le permet, prendre le temps de passer lentement un passage « délicat » etc.

Sur un circuit de niveau 4, il est primordial d'arriver de bonne heure à l'étape suivante, car la récupération physique n'en sera que de meilleure qualité (ce qui est très important pour enchaîner avec la journée du lendemain). Ainsi, les pauses pique-nique sont souvent assez courtes, sans trop de sieste comme on peut souvent les vivre sur un circuit de niveau 2 ou 3.

Concernant les hébergements, sur ce type de séjour, vous serez généralement logés en refuges ou gîtes, en dortoirs communs petits ou grands, avec sanitaires communs, même lors des retours en vallées où le choix pourrait être autre (sauf exception mentionnée).

Une randonnée de niveau 4 sera donc une randonnée dite « engagée », dans le sens où il y aura forcément soit des passages dits « délicats » à passer, soit des traversées de pierriers, soit des portions de hors sentiers, des cols d'altitude à atteindre et des sommets à gravir.

Ce type de séjour s'adresse donc aux personnes déjà aguerries suivant une préparation physique tout au long de l'année.

**Quelques précisions pour cette randonnée** : Randonnées se déroulant principalement sur bons sentiers de montagne balisés, mais qui peuvent parfois être assez pentus ou caillouteux. Passage dans des dévers schisteux sans grandes difficultés. Quelques passages un peu exposés.

## PETITS CONSEILS

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas.

Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites. Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et/ou des antalgiques !!

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500 m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer. Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

En langage de montagnard on indique le niveau d'une randonnée en heure de marche mais aussi en dénivelée. La randonnée en montagne diffère donc de la randonnée dite « classique ». La dénivelée est la différence d'altitude entre le point de départ et le point d'arrivée. Moins la pente est raide sur le terrain et plus il faudra compter de temps pour effectuer le dénivelé positif indiqué. Par exemple, un dénivelé positif de 500 m en terrain plat demandera plus de temps qu'un dénivelé de 500 m en terrain pentu... ces paramètres sont à prendre en compte lorsqu'on regarde le niveau d'une randonnée...

## LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

La préparation psychologique fait aussi partie du voyage ; elle est peut-être plus importante que la préparation physique. Pensez-y, cela vous aidera à surmonter certaines situations et à « lâcher prise ».

Nous ne pouvons malheureusement pas assurer le beau temps... et il arrive que la météo soit farceuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie et ne vous laissez pas assombrir par un ciel gris particulièrement bas. Cela fait parti du voyage ... le trek et la montagne c'est aussi ça... Laissez-vous imprégner par une ambiance ... différente ! ...

## L'HÉBERGEMENT

**6 nuits en gîtes d'étapes.**

**2 nuits en refuges** confortables.

## LE PORTAGE DES BAGAGES

Deux options vous sont proposées sur ce séjour :

**Option « sans transport des bagages »** : vous portez vos affaires personnelles pour toute la durée du séjour.

**Option « avec transport des bagages »** : vous portez seulement vos affaires pour la journée. Le reste de vos bagages est transporté entre les hébergements. Dans le cas où le transport des bagages n'est pas possible dans un hébergement du séjour, vous porterez vos affaires personnelles pour un soir. Vous retrouverez vos bagages le jour suivant.

Possibilité de retrouver vos sacs tous les soirs sauf pour les refuges du Prés de la Chaumette et celui des Souffles.

## LES TRANSFERTS

Transfert entre Venosc et Besse en Oisans : 30 mn.

## LA NOURRITURE ET L'EAU

**Pour les boissons**, vous disposez du contenu de votre gourde. Pensez à la remplir chaque matin au gîte ou au refuge.

**Les repas du soir ainsi que le petit déjeuner** se prendront dans les gîtes et les refuges du circuit.

## DOSSIER DE RANDONNEE

Avant votre départ, nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.

Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

Votre dossier de randonnée vous sera expédié par la poste à réception du règlement du solde de votre séjour. Il comprendra :

- Le road book détaillé du séjour.
- Un jeu de carte (s) IGN.
- Le tracé du circuit sur la carte.
- Les bons d'échanges.
- Les étiquettes pour les bagages.

## RENDEZ-VOUS ET DISPERSION

Rendez-vous : le jour 1 au parking du pied des pistes à Monêtier-les-Bains (05).

Vous pourrez laisser votre véhicule le long de la Guisane sur le parking au départ du GR54. Parking gratuit non gardé.

Si vous choisissez d'arriver la veille, vous pourrez loger au gîte « le Flourou » qui est juste en face ce parking.

Attention il s'agit d'une vraie étape, il sera nécessaire de partir tôt (9 heures minimum).

Dispersion : le jour 9 à Monêtiers-les-Bains.

## ACCES

### Accès en voiture

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents

*Sites internet* : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

### Accès en train

Veillez consulter la SNCF sur *le site internet* [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr) au moment de votre inscription.

Aller : train de nuit Paris/Briançon ou de jour TGV via Valence ou Grenoble.

Retour : train de nuit Briançon/Paris ou de jour Briançon/Valence ou Grenoble puis TGV Valence ou Grenoble/Paris.

## DATES ET TARIFS

Départs possibles tous les jours du 09 juin au 23 septembre.

Options « sans transport des bagages »

**720 €**/personne sur une base de 4 participants ou plus.

**795 €**/personne sur une base de 2 ou 3 participants.

*Formule confort* en chambre privative de 2 personnes (6 nuits /8) : **245 €**/personne

Option « avec transport des bagages »

**950 €**/personne sur une base de 4 participants ou plus.

**1255 €**/personne sur une base de 2 ou 3 participants.

*Supplément* départ seul avec transport des bagages : **1090 €**

## LE PRIX

### Le prix comprend

L'hébergement en demi-pension.

Les différents transferts.

Une pochette de voyage comprenant : le carnet de voyage, le topoguide, le support cartographique de l'intégralité du circuit, un porte carte imperméable.

Les frais d'organisation et de réservation.

Les taxes de séjour.

### Le prix ne comprend pas

Les repas de midi.

Les boissons non incluses dans les menus.

L'assurance individuelle.

Le transport A/R jusqu'aux lieux de rendez-vous.

Les frais de dossiers (30 € pour un groupe de 1 à 5 personnes avec l'envoi de maximum 1 carnet de voyage).

D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans « Le prix comprend ».

Départ assuré à partir de 2 participants, au-delà de 5 personnes, nous consulter.

## Informations complémentaires quant aux frais de dossier

De manière générale, il sera prévu **30 € de frais de dossier pour un groupe de 1 à 5 personnes**, avec l'envoi de maximum 1 carnet de voyage.

Pour un groupe de 6 à 15 personnes, les frais de dossier seront de **50 € pour le groupe**.

**En cas d'inscription de dernière minute**, à - 15 jours du départ, **un supplément de 30 € de frais de dossier pour le groupe** sera facturé afin de finaliser l'envoi du carnet de voyage en Chronopost et sur une adresse en France.

### Frais de modification

Toute demande de changement faite **après confirmation** du voyage entraînera la facturation de **30 € de frais de modification** pour le groupe, payables immédiatement par carte bancaire à distance.

## LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :  
Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.

Dépliant de votre assurance voyage « Européenne d'assurance » reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nous) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + n° de téléphone).

## SANTÉ

Vaccin obligatoire : aucun.

Vaccins recommandés : les habituels à savoir diphtérie/tétanos/polio ; hépatites A et B.

Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination.

Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

# TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de votre destination par votre médecin traitant.

## PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip...

Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl...).

Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron...).

Pansements hémostatiques (type Coalgan).

Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine).

## CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc....

Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex...

Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine...

Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon...

## MÉDICAMENTS À VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal...

Pansements coliques : Smecta...

Contre les nausées et les vomissements : Primpéran, Vogalène, Motilium...

## ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.

Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

## TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec, Aérius...

Broncho dilatateurs : Ventoline

Corticoïdes : Solupred, Cortancyl...

## TRAITEMENT DE L'EAU

Nous vous recommandons, pour éviter des désagréments, de ne consommer l'eau du robinet, des torrents ou des puits qu'après l'avoir traitée (environ 1 heure avant de la boire suivant le médicament que vous utilisez). Vous devrez donc vous munir de pastilles pour purifier l'eau de type Hydroclonazone ou Micropur : Les 2 sont très efficaces, mais le Micropur, bien qu'un peu plus cher, ne donne pas de goût à l'eau.

## VOS BAGAGES

### Vêtements :

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet et/ou bandeau.
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 short ou bermuda.
- 1 pantalon de trekking.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère.
- 1 cape de pluie.
- 1 sur-pantalon imperméable (facultatif).
- 1 maillot de bain.
- Des sous-vêtements.
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
- 1 paire de sandales ou paire de chaussures détente pour le soir.

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

### Équipement :

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants.
- 1 gourde (1,5 litre minimum).
- 1 lampe frontale (facultatif).
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent.
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO).
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl
- Boules Quiès (facultatif).
- Papier toilette.
- Crème solaire + stick à lèvres.
- Un drap/sac.

### Matériel pique-nique :

Une boîte plastique type Tupperware de 300 ml pour transporter votre pique-nique.

Un gobelet.

Petite cuillère et couteau pour les pique-niques.

### Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.
- Vitamine C ou polyvitamine.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large).
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...).
- Répulsif anti-moustiques (facultatif).

## VOTRE SÉCURITÉ

Évitez d'emporter vos bijoux et des objets de valeur. Ne transportez jamais tout votre argent au même endroit sur vous ou dans vos bagages.

Gardez tous vos papiers (passeports, etc....) toujours sur vous.

Lors des pauses évitez de vous déplacer pieds nus, mettez toujours des chaussures.

L'éloignement fréquent de tout centre de secours nous oblige à insister sur le fait qu'il faut que vous fassiez preuve d'une prudence particulière dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, monte d'animaux, etc...). De même, vous devez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, forêts...).

Si au cours du voyage vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre guide ou accompagnateur en toute franchise. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu les dispositions nécessaires.

Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment au sortir des toilettes).

Evitez les baignades dans les eaux stagnantes (risques d'infection parasitaire).

Evitez de marcher pieds nus sur le sable et les sols humides.

Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

## BAIGNADES

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que les équipes de *Viamonts trekking* ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

## RISQUES ET IMPRÉVUS

Des imprévus techniques, climatiques ou autres peuvent directement ou indirectement nous obliger à modifier le parcours, les horaires ou la succession des étapes d'un voyage, nous vous remercions par avance de la compréhension active dont vous ferez preuve auprès de nos équipes et de nos partenaires. En leur témoignant votre confiance, vous les aiderez à mieux réussir votre voyage.

# LA « POLITIQUE » DE VIAMONTS TREKKING DANS LES ALPES

## LE RESPECT

Partout où nous allons dans le monde, nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à faire profiter les gens du pays de notre passage.

## CÔTÉ ENVIRONNEMENT NATUREL

La montagne est un environnement à l'équilibre fragile ; afin de le préserver le plus longtemps possible, nous vous remercions de choisir un savon (ou une lessive) non moussant(e), qui se rince facilement, qui soit biodégradable et de faire votre toilette (si vous en avez envie) en aval des refuges et loin des points d'eau.

Ne laissez rien de votre passage... Emportez tout : kleenex, papier toilette (ou brûlez-les) et déchets en tout genre. Nos guides et accompagnateurs, qu'ils soient étrangers ou français sont sensibilisés à ce problème.

## LES PHOTOGRAPHES

Vous pouvez prendre tout ce que vous voulez en photo, il n'y a aucun interdit. Pour les photos de personnes, les gens en général sont conciliants et acceptent avec plaisir d'être pris en photo, mais n'en abusez pas pour autant et n'hésitez pas, avant, à leur demander leur accord !

De plus, n'hésitez pas non plus à nous proposer vos plus beaux clichés, nous pourrions ainsi en faire paraître quelques-uns dans notre catalogue ou sur notre site, en mentionnant l'auteur, bien sûr... !

## AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

### LA MONNAIE

L'unité monétaire est l'Euros.

Vous pourrez acheter tout ce que vous voudrez sur les villages que vous traverserez.

## POUR TÉLÉPHONER

Votre téléphone portable ne passera pas partout ; il se peut même qu'il ne passe pas durant toute une journée. Eteignez le ; ne gaspillez pas les batteries ; vous n'en apprécierez que mieux le silence de la montagne et les sons naturels.

## ÉLECTRICITÉ

Il y aura de l'électricité dans les gîtes et les refuges. C'est là que vous pourrez recharger votre téléphone portable et votre appareil photo.

## COVOITURAGE

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr).

## PHOTOS

Vous faites de belles ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien Dropbox ou Wetransfer de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

## EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour ?... Vous désirez enchaîner avec une autre randonnée ?... Faites-nous part de votre projet lors de votre inscription ; nous vous proposerons différentes formules.

## EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant le séjour ou le voyage.

Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, ...) pour connaître vos réels besoins en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **ASSUREVER - COWEN**

**Option 1 : ANNULATION Confort** : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance.

Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **25 €** par personne.

**Option 2 : PROTECTION SANITAIRE** : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « multirisques » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc...). Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par défaut de vaccination (épidémie-pandémie) faisant suite à un changement de loi soudain.

Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible lié à l'épidémie-pandémie ou suite à mise en quarantaine pour une durée pouvant aller jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc...

Elle est d'un coût de **2,5 %** du prix du voyage, avec un minimum de **25 €** par personne. Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

**Option 3 : MULTIRISQUE Confort** : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance – rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours).

Son coût est forfaitaire selon le prix du voyage :

| Prix du voyage moyen et TTC par personne | Tarifs de l'assurance par personne |
|--|------------------------------------|
| Jusqu'à 350 €                            | 30 €                               |
| De 351 à 700 €                           | 44 €                               |
| De 701 à 1200 €                          | 59 €                               |
| De 1201 à 2000 €                         | 78 €                               |
| De 2001 à 4000 €                         | 94 €                               |
| De 4001 à 16 000 €                       | 5 %                                |

*La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.*

**Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :**

**Option 4 : Option : GARANTIE DES PRIX** : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **15 €** par personne.

**Option 5 : Option : SPORTS ET LOISIRS** : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **25 €** par personne.

**Option 6 : Option : PROTECTION SANITAIRE** : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2).

Elle est d'un coût de **40 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.

Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 59 €, l'option PROTECTION SANITAIRE sera donc de 23,60 €.

**Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB** : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.

Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

| Prix du voyage moyen et TTC par personne | Tarifs de l'assurance par personne |
|--|------------------------------------|
| Jusqu'à 400 €                            | 8 €                                |
| De 401 à 700 €                           | 11 €                               |
| De 701 à 1500 €                          | 21 €                               |
| De 1501 à 2500 €                         | 34 €                               |
| De 2501 à 3500 €                         | 50 €                               |
| De 3501 à 5000 €                         | 68 €                               |
| De 5001 à 7000 €                         | 94 €                               |

*La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.*

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

## POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site Internet ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.

Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).

Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver »
- Indiquez le nombre de participants
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez)
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage.
- Vous recevrez, suite à votre inscription un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte

## SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous envoyons un carnet de voyage pour préparer votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination à réception de ce carnet de voyage.

*Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux...) attendent que le départ sur une destination soit confirmé pour s'inscrire... ! Si vous attendez le dernier moment, 2 problèmes majeurs risquent de survenir :*

- *Si tout le monde attend que le départ soit confirmé pour s'inscrire, il ne se confirmera jamais !!...*
- *Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car l'hébergement ou l'aérien est complet. Si toutes les options que nous avons posées sont complètes et qu'il reste tout de même des places dans l'avion, vous risquez de voir le prix aérien grimper en flèche (parfois plus du triple !!...) et de ce fait, venir augmenter le prix du séjour.*

**ALORS NE TARDEZ PAS ... POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS... AU MOINS TROIS MOIS AVANT LA DATE DE DÉPART.**

## EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter absolument pendant ce séjour, faites appeler le numéro de téléphone que nous vous communiquerons sur votre carnet de voyage. Nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.

**Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions.**

**Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :**

- Nous appeler au : **05 61 79 33 49**
- Nous demander par mail de vous rappeler sur votre téléphone.
- Nous contacter par mail : [info@viamonts.com](mailto:info@viamonts.com)
- Nous contacter via le site internet : [www.viamonts.fr](http://www.viamonts.fr)
- Ou encore nous écrire à :



07, rue des Fossés  
31800 SAINT-GAUDENS