



Le grand tour de l'Oisans

Partie 1

du 2 au 10 août 2014

L'Oisans est un territoire de montagne sauvage et préservé, sans artifice aux sommets prestigieux telle la Meije, dite la "reine de l'Oisans". C'est un bassin hydrographique qui couvre plusieurs massifs ou partie. De l'Isère aux hautes Alpes, 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 1 va de Bourg d'Oisans à Vallouise et rencontre des lieux splendides, lacs et refuges d'altitudes avec le massif des écrins en point d'orgue quasi tous les jours.

Technique : ΔΔΔ (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 ; Bourg d'Oisans samedi à 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 02 août 2014 ; Paris gare de Lyon (TGV6911) 09h37-12h40 (25€ au tarif prem's, 52€ loisir).

Bus Grenoble, ligne 3000 - 14h26-15h48 Bourg d'Oisans.

Retour : dimanche 10 août 2014 ; Bus Vallouise - L'argentière (horaires d'été à venir)

Gare de L'argentière les Ecrins 15h56-00h15 Paris Paris GdL, via Marseille (73€ tarif loisir).

Possibilité de nuitée à Vallouise pour un retour le lendemain, me prévenir à l'avance.

Inscription :

Coût global, hors transports, de l'ordre de 370 Euros pour 9 jours/8 nuits.

Ce coût inclut, les nuitées en ½ pension, les frais administratifs du CAF, une participation aux frais d'organisation. Versement de 370€ à l'inscription, régularisation éventuelle à la fin de la randonnée. Ce coût n'inclut pas le transport A/R Paris/Grenoble, Bourg d'Oisans et Vallouise/Paris à la charge de chacun, les boissons et les pique-niques du midi.

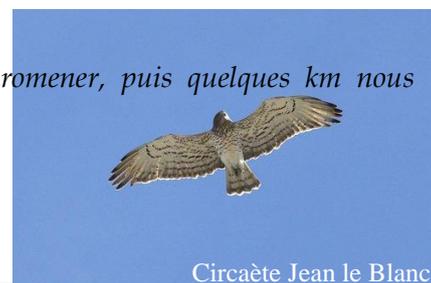
PROGRAMME

J1. Bourg d'Oisans : arrivée en bus au village où nous pourrons nous promener, puis quelques km nous conduirons à notre gîte vers 18h00. 6km.

J2. St Christophe en Oisans

Montée en forêt domaniale de l'Oisans, lac Lauvitel, vallée du Vénéon.

22 km + 1240 - 770.



Circaète Jean le Blanc

**J3. Lac de Muzelle**

Bonne journée en montagne, sites magnifiques, cascade de la pisse, glacier et lac de Muzelle.
10 km + 1540 - 610.

J4. Le désert en Valjouffrey,

Col de la Muzelle, cote belle (qui porte bien son nom). Gîte HQE, pâtisseries maison...
15 km + 1280 - 2100.

J5. La chapelle en Valgaudemar,

Col de Vaurze, vue sur le pic des souffles, passage en Valgaudemar, repas en restaurant.
21 km + 1330 - 1500.

**J6. Vallonpierre,**

Vallée de la chapelle au pied de l'Olan, belle montée jusqu'au lac de Vallonpierre avec le Sirac à nos cotés.
15 km + 1240 - 60.

J7. Pré chaumette,

Beau parcours sur les crêtes, cols, arrivée au refuge tôt, pose des sacs et montée jusqu'au col du cheval de bois 2473m, selon le ciel, barre des écrins et le Pelvoux à l'horizon.
21 km + 1320 - 1800

J8. Les Bans,

journée montagnarde à souhait, vues superbes au col de l'Aup martin, barre des écrins face à nous jusqu'au Bans, lieu du refuge.
21 km + 1420 - 1170

**J9. Vallouise,**

Descente des Bans le long du torrent et en face du Briançonnais, crochet à Puy st Vincent, et final à Vallouise.
17 km + 300 - 1170.

Equipement :

Pour la randonnée :

- bonnes chaussures de randonnée à semelles type Vibram (pas neuves),
- bâtons obligatoires,
- vêtements efficaces contre la pluie,
- couvre 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 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie).
- 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), élastoplaste (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 détritux 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 370€. 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° 3336ET-3436ET.