



Contact : Jean Marc Giraud -
TEL 06 73 19 22 09 E-mail : ethiqaventure@aliceadsl.fr

CROQ' OISANS SUD

Une semaine de randonnée thématique pour découvrir
les richesses de l'Oisans

Un itinéraire de 6 jours a été imaginé au départ de Bourg d'Oisans pour vous permettre de marcher en Oisans selon votre niveau et en découvrant les richesses environnementales et culturelles de L'Oisans. Une thématique sera abordée, chaque jour, en compagnie d'un accompagnateurs en montagne pendant la journée et en fin d'après-midi, dans le gîte d'étape ou refuge. Quelques rencontres culturelles autour du thème de la journée seront prévues au fil de la balade pour mieux vous faire comprendre l'Oisans.

- Du lundi 15 au samedi 20 août 2011
- 6 jours
- Groupe : de 8 à 12 personnes
- 525 €
- Encadrement : Jean Marc Giraud – accompagnateur en montagne diplômé d'état

INFOS PRATIQUES

Durée

6 jours / 5 nuits

Participants

8 à 12

Niveau

Bonne Condition physique

Type de voyage

Randonnée

Hébergement

Gîtes ou refuges

Accompagnement

1 accompagnateur en montagne diplômé d'état

Restauration

Pension complète excepté le pique-nique du lundi midi.



Contact : Jean Marc Giraud -
TEL 06 73 19 22 09 E-mail : ethiqaventure@aliceadsl.fr

DEROULEMENT DU SEJOUR

LUNDI 15 AOUT : LA REVOLUTION TOURISME

Rendez-vous à 09H00 à la maison du Parc National des Ecrins de Bourg d'Oisans
Liaison navette jusqu'à Venosc – Télécabine jusqu'à L'Alpe de Venosc
Alpe de Venosc (1660m) – Les Perrons (1842m) – Balcon du Vénéon – Le Puy (1580m) – Le miroir des Fétoules (1848m) - St Christophe en Oisans (1420m)
Visite guidée du musée de l'alpinisme de St Christophe en Oisans
Dénivelé positif = 450 mètres Dénivelé négatif = 700 mètres (5H30 de marche)
Hébergement à La Cordée à St Christophe en Oisans

MARDI 16 AOUT : LES PLANTES COMESTIBLES

St Christophe en Oisans (1420m) – Les Granges (1351m) – Le Vénéon (1274m) – Repas de midi à L'Alpe du Pin (1890m) – Le Clot (1385m) - Le Souchey (1688m) – Refuge de la Lavey (1785m)
Dénivelé positif = 600 mètres Dénivelé négatif = 150 mètres (6H30 de marche)
Hébergement au refuge de la Lavey

MERCREDI 17 AOUT : L'HISTOIRE DES ALPES

Refuge de la Lavey (1785m) – Lac des fétoules (2249m) – La Raja (1450m) – Les Etages (1600m)
Dénivelé positif = 500 mètres Dénivelé négatif = 1400 mètres (5H30 de marche)
Diaporama discussion sur le thème de l'histoire des Alpes avec le Centre de Géologie de l'Oisans
Hébergement à l'hôtel du vallon aux Etages

JEUDI 18 AOUT : LA HAUTE MONTAGNE

Les étages (1600m) – La Bérarde (1710m) – Le Chatelleret (2232m) – La Bérarde (1710m)
Dénivelé positif = 650 mètres Dénivelé négatif = 520 mètres (5H00 de marche)
Discussion avec le PGHM sur le thème de la sécurité en montagne
Hébergement à l'Auberge de la Meije à la Bérarde

VENDREDI 19 AOUT : LE HAUT VENEON

La Bérarde (1710m) – Plan du Carrelet (1910m) – Refuge de la Pilatte (2580m)
Dénivelé positif = 870 mètres Dénivelé négatif = 0 mètres (4H30 de marche)
Discussion sur le thème des glaciers
Hébergement au refuge de la Pilatte

SAMEDI 20 AOUT : LE MARCHE DE BOURG D'OISANS

Refuge de la Pilatte (2580m) – La Bérarde (1710m) – Liaison Navette pour Bourg d'Oisans (720m).
Découverte du marché de Bourg d'Oisans ou visite possible du musée des minéraux de Bourg d'Oisans
Dénivelé positif = 0 mètres Dénivelé négatif = 870 mètres (3H00 de marche)

Nous essayerons toujours de respecter le plus possible le programme prévu, mais il se peut que nous soyons obligés de le modifier; par souci de confort ou de sécurité compte tenu des conditions rencontrées.

Contact : Jean Marc Giraud -
TEL 06 73 19 22 09 E-mail : ethiqaventure@aliceadsl.fr

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Une petite expérience de la randonnée est nécessaire pour participer à ce circuit. Le recours à une navette pourra être fait par l'accompagnateur, s'il le juge nécessaire, afin de faciliter l'étape. Votre accompagnateur est là pour vous faire découvrir en douceur les plaisirs de la randonnée pédestre!

Sac à dos contenant les effets personnels nécessaires à la randonnée avec votre pique-nique, donné par le gîte d'étape. Un taxi local se chargera de transporter vos affaires personnelles du soir de gîte en gîte (un sac de sport de 7kg maximum) sauf la nuit qui se déroulera en refuge ou vous devrez porter les affaires que vous souhaitez retrouver pour le soir

Le prix comprend :

- La pension complète du dîner du lundi soir au pique-nique du samedi midi (hébergement en gîte d'étape dans des chambres de 4 à 8 personnes et une nuit en refuge en dortoir)
Attention à bien prévoir votre pique-nique du lundi midi !
- L'encadrement par accompagnateur en montagne diplômé d'état
- Les transferts
- Le portage des bagages par un transporteur local les jour 3 et 4
- L'animation thématique
- La taxe de séjour

Le prix ne comprend pas :

- Le repas de midi du 1er jour
- Les boissons
- Les assurances assistance rapatriement et/ou annulation
- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous

RENDEZ-VOUS :

Rendez-vous à **09H00** à la maison du **Parc National des Ecrins de Bourg d'Oisans**
(bus directs depuis Grenoble)

Accès :

Par le Train

Gare SNCF Grenoble (TGV)

Service information vente : 3635

Transferts en bus directs au départ de la gare de Grenoble vers Bourg d'Oisans, lieu du RDV

En Autocars

Compagnie **Translère** (Grenoble) www.vfd.fr

Service de renseignements des autocars : N°Indigo +33(0)820 833833

Agence gare routière Bourg d'Oisans, VFD avenue de la gare (tel :+33(0)4 76 80 00 90)

En Avion

Aéroport Grenoble St Geoirs (+33(0)4 76 65 48 48)

Aéroport Lyon St Exupéry (+33(0)826 800 826)

Liaison par bus à partir des aéroports : ALTIBUS.COM (+33(0)4 79 68 32 60)

Liaison quotidienne en car au départ de l'aéroport de Lyon-Saint Exupéry vers Bourg d'Oisans.

Renseignements et réservations : www.satobus-alps.com ou Tél. : +33(0)820 320 368

Contact : Jean Marc Giraud -
TEL 06 73 19 22 09 E-mail : ethiqaventure@aliceadsl.fr

En Taxi

Allo Taxi Saccucci (04 76 80 29 00)
Taxi des 6 Vallées (06 84 82 19 51 ou 0476 80 29 37)

En Voiture

Autoroute directe depuis Paris, Lyon, Marseille, Genève jusqu'à Grenoble (www.viamichelin.fr)
Sortie N°8 « Stations de l'Oisans » puis RN 91 direction Briançon
Bourg d'Oisans se trouve à 50 Km de Grenoble.
Location de voiture (sur réservation) à la gare SNCF de Grenoble et à la gare routière de Bourg d'Oisans (Tél. 04 76 80 00 91)

HEBERGEMENT :

En pension complète, en formule gîte d'étape confortable ou refuge.
Chambre 4 à 8 lits et dortoir pour la nuit en refuge.
Salle de bain commune

PORTAGE

Sac à dos contenant les effets personnels nécessaires à la randonnée avec votre pique-nique, donné par le gîte d'étape.
Un taxi local se chargera de transporter vos affaires personnelles du soir de gîte en gîte (un sac de sport de 7kg maximum) sauf la nuit qui se déroulera en refuge ou vous devrez porter les affaires que vous souhaitez retrouver pour le soir (dans chaque circuit, une nuit est effectuée en refuge).

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ (liste non exhaustive)

Sac à dos (30 à 35 litres)
Chaussures de randonnée en bon état (bonne étanchéité)
Short et chaussettes de randonnée
Pantalon de marche confortable, Surpantalon (KWay ou équivalent) pour le mauvais temps et guêtres
Tee-shirt (type microfibre conseillé)
Veste chaude (type polaire) ou pull
Veste imperméable (type Gore Tex ou équivalent)
Lunettes de soleil de bonne qualité et protection contre le soleil (stick à lèvres, crème solaire ...)
Chapeau ou casquette
Une gourde d'1 L et un couteau
Petite pharmacie personnelle (avec double peau et élastoplast...)

CARTOGRAPHIE

Carte Oisans au bout des pieds (Carte 2 et 3)
Au 1/25000 : cartes TOP 25 IGN 3335ET.

Assurances : Quatre types d'assurances peuvent être utiles lorsque vous effectuez un séjour :

Assurance responsabilité civile :

Elle couvre les dommages que vous pouvez causer à un tiers. En général, tout le monde possède ce type d'assurance pour les circonstances courantes de la vie. Pour un voyage randonnée votre assurance peut ne pas vous couvrir. A vérifier.

Assurance individuelle :



Contact : Jean Marc Giraud -
TEL 06 73 19 22 09 E-mail : ethiqaventure@aliceadsl.fr

Elle vous apporte une indemnité en cas d'arrêt de travail ou d'invalidité, et prévoit une assurance décès pour vos proches. Là encore, de nombreuses personnes ont souscrit un contrat de ce type pour la vie courante, mais il faut vérifier que le vôtre vous couvre dans le cadre de ce séjour.

Assurance secours et rapatriement. Assistance :

En cas de blessure ou de maladie, il peut être nécessaire d'être rapatrié à son domicile ou dans un hôpital proche. Une assurance comprenant une assistance est donc **obligatoire**. Si vous n'en possédez pas nous pouvons vous en fournir une (1% du montant du voyage)

Assurance annulation :

En cas de maladie dont vous seriez victime (ou l'un de vos proches) avant le départ, une assurance peut vous permettre d'être remboursé du prix du voyage.(2.5 % du montant du voyage)

En cas de désistement avant votre départ, les sommes versées vous seront remboursées sauf retenue suivant barème joint plus les frais réels engagés au titre du transport aérien

Mes collaboratrices de SERAC sauront vous aider à choisir et faire le point avec vous de quel type d'assurance vous avez besoin. N'hésitez pas à les appeler sur ce sujet

Votre inscription :

Vous pouvez vous inscrire :

- 1) **par courrier** en nous envoyant votre bulletin de réservation
- 2) **par Internet** à l'aide du lien suivant :

CROQ'OISANS SUD : <http://www.serac-montagne.com/fiche.php?xid=1436>

- 3) **Par téléphone** au 04 76 86 46 84. Noelle ou Stéphanie de SERAC feront ainsi le point sur les assurances avec vous et elles vous enverront votre contrat de réservation avec votre facture et il vous suffira alors, de leur renvoyer un exemplaire signé avec le règlement de votre acompte.