

## Recommandations

Il est nécessaire d'être suffisamment entraîné pour effectuer ce périple de 13 jours en itinérance avec des dénivelés parfois supérieurs à 1000 m par jour et des repos en hébergement collectif. (refuges)

Il faudra être équipé, d'une bonne paire de chaussures et d'un sac à dos pour emporter vos affaires du soir (sac à viande et affaire de toilettes) ainsi que vos pique-niques du midi. Il est également obligatoire de se munir de vêtements chauds et étanches pour faire face aux éventuelles intempéries.

## Conditions

Le séjour est ouvert aux membres du Randonneur Club des Monts de Flandre en possession d'une licence FFRP et d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée itinérante en montagne.

Prenez connaissance des conditions générales de vente et de la notice des assurances facultatives ci-jointes.



Le nombre de participants est limité à 10 personnes.

**Coût du séjour: 550 €**

Comprenant : le séjour en demi-pension.

Ne comprenant pas : les assurances facultatives, les pique-niques, les boissons et le transport.

**Date limite d'inscription : 4 juillet 2010**



## Etapes

Jour	kms	Déniv +	Déniv -	Horaire	Départ	Arrivée
Samedi						
Dimanche	11,0	800	300	4:30	La Grave	Alpe de Villar d'Arène
Lundi	12,0	300	900	3:00	Alpe de Villar d'Arène	Le Casset
Mardi	21,0	1000	1200	7:15	Le Casset	Vallouise
Mercredi	10,0	1150	900	6:45	Vallouise (Entre les Ays)	Pré de la Chaumette
Jeudi	10,0	1050	600	5:30	Pré de la Chaumette	Vallonpierre
Vendredi	12,0	100	1200	3:00	Vallonpierre	Le Casset
Samedi	11,0	900	100	4:30	Le Casset	Refuge des Souffles
Dimanche	10,0	550	1150	5:30	Refuge des Souffles	Le Désert en Valjouffrey
Lundi	9,0	1050	1000	5:45	Le Désert en Valjouffrey	Valsenestre
Mardi	10,0	1300	500	6:00	Valsenestre	Refuge de la Muzelle
Mercredi	11,0	400	1250	5:15	Refuge de la Muzelle	La Danchère
Jeudi	18,0	1200	650	7:30	La Danchère	Les Clots
Vendredi	15,0	900	950	6:30	Les Clots	La Grave
Samedi						



## Hébergements et ravitaillements

Tout au long du parcours, nous aurons des hébergements de groupe en refuges, en gîtes avec la formule en 1/2 pension sans les boissons. En dehors des refuges, il sera possible de se ravitailler pour les pique-niques à la Grave, au Monétier, à Vallouise, à la Chapelle en Valgaudemar et à Mizoen.

## Organisation et encadrement

Randonneur Club des Monts de Flandre  
Stéphane CNOCQUAERT  
307, chemin du Rossignol  
59270 METEREN  
Tél : 03 28 49 48 44 - cqts@aol.com



Séjour N° 920



## Séjour itinérant Tour de l'Oisans

*Autour du Massif des Ecrins*



**Du 17 au 31 juillet 2010**

**Randonneur Club des Monts de Flandre - Bailleul**

Siège : Office du Tourisme des Monts de Flandre - Place du Général de Gaulle  
59270 BAILLEUL



<http://rcmf-bailleul.com> - [contact@rcmf-bailleul.com](mailto:contact@rcmf-bailleul.com)

Déclarée en Sous-Préfecture de Dunkerque, le 18 mars 1991 sous le N° 6415 - Agréée Jeunesse et Sport, le 2 juillet 1992 sous le N° 59S1914  
Bénéficiaire de l'Agrément Tourisme N°AG 075 03 00 02.

# Autour du Massif des Ecrins

Entre Gap, Grenoble et Briançon, le massif des Ecrins s'étend sur environ 300 km<sup>2</sup>. Il est délimité par les vallées principales de la Romanche au nord, de la Guisane et de la Durance à l'est et au sud, et du Drac à l'ouest. Ces cours d'eau principaux sont alimentés par des torrents dont les vallées entaillent le massif jusqu'au cœur.

Ce massif de haute montagne est dominé par la Barre des Ecrins (4 102 m) et par 150 sommets de plus de 3 000 m. L'altitude moyenne du territoire, 2 000 m environ, confère à ce massif un relief de pentes très prononcées, le Valbonnais n'étant qu'à 669 m d'altitude.

Le socle ancien du massif, soulevé par le plissement alpin à l'ère tertiaire, est constitué principalement de granite et de gneiss. Les phénomènes d'érosion, plus efficaces sur les roches sédimentaires en périphérie du socle ancien, ont favorisé la création de larges vallées.

A ce caractère géomorphologique s'ajoutent les diverses influences climatiques: méditerranéennes au sud, océaniques à l'ouest et phénomènes d'abri en fond de vallées.



Les refuges de montagne sont traditionnellement gérés par des clubs alpins et le couchage est fourni le plus souvent dans des dortoirs communs, traditionnellement d'un confort rustique (couchage et sanitaires).

Ce sont les gardiens qui préparent les repas et mettent à disposition des boissons, comme dans un restaurant, avec cependant une sélection limitée puisqu'il n'est pas toujours aisé de transporter les denrées jusqu'au refuge.

Les gardiens peuvent également renseigner sur la météo ou les conditions d'enneigement, et prévenir les secours par radio en cas de problème.

En raison de l'exiguïté des lieux, la vie dans un refuge impose certaines règles : respect des autres, respect des horaires, calme et silence, rangement et propreté.

● Nos étapes sur la carte