



**Circuit de randonnée itinérante en Oisans,  
du 25 au 31 juillet 2010  
*Balcons panoramiques des Ecrins***

**Formulaire d'inscription**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Téléphone portable, ou à défaut domicile : \_\_\_\_\_

e-mail : \_\_\_\_\_

Compagnie d'assurance et numéro de contrat (cf. pages suivantes le paragraphe « assurance ») :

\_\_\_\_\_

Afin de déterminer un horaire de rendez-vous qui convienne à tous, merci d'indiquer votre mode de transport pour venir à Besse (train + bus, ou automobile): \_\_\_\_\_

Coût du séjour : 550 euros,

L'inscription sera définitive dès réception de cette fiche de renseignements signée, et accompagnée des arrhes de 30% du prix du séjour, soit 165 euros.

Je m'occuperai dès lors des réservations auprès des différents hébergeurs et du transporteur. Les arrhes ne seront pas remboursées en cas d'annulation de votre part.

Le règlement total du séjour sera à régler le soir du jour de votre arrivée. Il ne sera effectué aucun remboursement en cas de départ anticipé au cours du séjour.

Vous trouvez sur les pages suivantes différentes informations importantes concernant ce séjour. N'hésitez pas à me contacter pour d'autres questions !

Cordialement  
Votre accompagnatrice en montagne,  
Arielle Raguideau

Signature :

\_\_\_\_\_



## **Circuit de randonnée itinérante en Oisans :**

### **« Balcons Panoramiques des Ecrins », du 25 au 31 juillet 2010**

Fiche technique, organisation et informations complémentaires

#### Point de Rendez-vous et dispersion:

RDV et dispersion sur le grand parking à la sortie de Besse, avant la montée sur le plateau.

Horaire du RDV : 9h30 (à confirmer suivant les possibilités de chacun)

Dispersion le samedi 31 juillet, vers 15 heures.

#### Comment venir :

##### **Accès à Besse en Oisans depuis Grenoble.**

- Sortir (ou contourner) Grenoble en prenant la direction de Sisteron.
- Prendre la sortie n°8 : Gap, Briançon, Vizille, Station de l'Oisans".
- Sur la N91, traverser Vizille, Séchilienne, Gavet Rochetaillée.
- Arrivée au Bourg-d'Oisans.
- Continuer sur la N91 en direction de Briançon.
- Traverser Le Freney-d'Oisans.
- Après le Barrage du Chambon, prendre à gauche sur la D25 en direction de la Vallée de Ferrand.
- Traverser le village de Mizoën. Puis à la bifurcation prendre à droite en direction de Besse.
- Arrivé à Besse en Oisans.

Compter entre 1h15 et 1h30 de trajet en voiture.

Nous pourrions laisser les véhicules sur le parking du lieu de RDV.

##### **En train**

Aller : TGV Paris-Grenoble, puis cars réguliers sur Bourg d'Oisans (la gare routière est attenante à la gare SNCF). Autocars VFD, ligne 3000, tél : 0 820 833 833, [www.vfd.fr](http://www.vfd.fr)

Bus le samedi pour Besse en Oisans / bus gratuit à 10h du matin organisé par la communauté de communes et le SIEPAF 04 76 11 03 52

##### **Office du Tourisme de Besse en Oisans : 04 76 80 00 85**

#### Préparation au circuit et niveau physique:

Randonnée itinérante sans difficulté technique, accessible à tous et aux plus jeunes.

Étapes de 4 à 5 heures de marche.

Le rythme de marche est plutôt lent et régulier, l'aspect « découverte » étant privilégié à l'aspect sportif.

Le circuit se déroule en altitude, entre 1500m et 2500m environ, ce qui nécessite des vêtements chauds, et coupe vent.

Le soleil y est souvent au rendez vous, et peut être assez intense.

Nous rencontrerons plusieurs lacs d'altitude : pensez au maillot de bain pour les plus courageux !!!

Les étapes varient de 200m à 1100m de dénivelé positif, sur des bons sentiers. Quelques passages pouvant être boueux, ou caillouteux, il vous est recommandé de vous équiper de chaussures de randonnée étanches, et qui vous tiennent bien la cheville.

**Une liste de matériel recommandé est notée ci-dessous.**

#### Hébergements :

Les hébergements sont choisis pour leur situation, mais aussi leur accueil et leur confort. Ce sont des refuges confortables avec grands dortoirs.

### Transfert des bagages :

Les bagages seront portés par nos amis à grandes oreilles.

Vous connaissez le principe : 1 sac de maxi 7 kg par personne étanche (sac poubelle épais) à charger sur l'âne.

J'organiserai des déposes de ravitaillement au long du circuit pour les pique-niques et goûters.

Vous ne portez que le nécessaire pour la journée:

- vêtement de pluie, veste respirante type Goretex, avec capuche
- crème solaire, stick pour les lèvres, chapeau,
- vêtement chaud, type polaire, ou windstopper
- pharmacie légère (bande adhésive et double peau, anti diarrhéique, antalgiques, médicaments personnels,
- bouteille d'eau (poche à eau, ou autre contenant), de 2l de capacité minimum !
- assiette et couverts (boite en plastique hermétique) pour nos déjeuners d'altitude,
- quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires,
- nécessaires personnels,
- une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance,
- appareil photo et autres affaires personnelles en évitant de se charger inutilement (préférez l'harmonica à la trompette !!)...

### La santé de chacun fait le bonheur de tous !

Afin d'éviter toute surprise et que je puisse réagir en fonction et de manière privée, je vous demanderai également de m'avertir avant le début de la randonnée si vous suivez un traitement médical spécial, ou de vos soucis de santé susceptibles de perturber votre séjour.

Je me réserve le droit de modifier le programme pour d'éventuelles raisons météorologiques, ou autres imprévus, dans le souci de préserver la sécurité de tous et d'un meilleur déroulement de notre séjour.

### 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 la randonnée ou le voyage. (Assistance + frais de recherche et secours + frais de maladie)  
Je reste cependant couverte pour l'ensemble du groupe en responsabilité professionnelle.

### Tarif du Séjour : 550 euros par personne

Ce prix inclut :

- les 6 hébergements en demi-pension,
- les 7 pique-niques des déjeuners (produits locaux et variés),
- la location des ânes,
- les honoraires de l'accompagnateur,
- le transport retour du Col du Lautaret au point de départ à Besse.

Ce prix ne comprend pas :

- Votre voyage au lieu du Rendez-vous,
- vos dépenses personnelles,
- les boissons

### Cartographie :

**Top 25 3436ET, Top 25 3335 ET**  
Carte LIBRIS « Ecrins » au 1/60 000

## Quelques idées pour l'équipement de base par personne :

- . Chaussures de marche montantes, de préférence imperméables, semelles vibram
- . 1 paire de chaussures de rechange tenant au pied, si vous doutez de vos chaussures de marche, sinon, une paire légère pour les soirées suffit (ou tongues)
- . Anorak chaud (type « gore tex ») ou, coupe-vent + gros pull ou polaire
- . Bonnet et 1 paire de gants fins, les températures peuvent vite baisser en altitude !
- . Cape de pluie, ou privilégier sur-veste, sur-pantalon, guêtres, sur-sac et parapluie. L'usage du poncho peut être dangereux sur les chemins aériens ou caillouteux.

- . 4 à 5 paires de chaussettes
- . Survêtement ou tenue de rechange pour les soirées
- . Chemise ou polo à manches longues, pull-over
- . Sous-vêtements,
- . 1 pantalon et short, 3 ou 4 tee-shirts respirant (1 tee shirt pour 2 jours),
- . maillot de bain!

- . Trousse de toilette légère,
- . Drap Sac obligatoire, les gîtes et refuges ont des couvertures
- . lampe électrique, ou frontale
- . Bouilles « qui est-ce ? », éventuellement pour les nuitées en refuge

- . lunettes de soleil à verres filtrants
- . chapeau pour protection du soleil
- . crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres

- . Petite trousse à pharmacie légère: Rouleau d'élastoplaste en prévention des ampoules et pour tout traumatisme. Pansements et double peau, compresses, et autres effets personnels si besoin

- . 1 couverture de survie légère (peut servir de tapis de sol, etc...)
- . papier hygiénique + briquet pour faire brûler le PQ après utilisation (quand c'est possible, attention aux risques d'incendie !!),
- . couteau, couverts (pour les pique-niques), ou tire bouchon ? Ça c'est pour les spécialistes !

Gourde de 2 litres par personne (bouteille type coca-cola fera très bien l'affaire)

- . Facultatif mais conseillé : 1 ou 2 bâtons télescopiques
- . appareil photo, jumelles, petite flore

Un sac à dos équipé de bretelles larges pour le confort du portage, et d'une bonne ceinture ventrale pour un meilleur portage sur les hanches. Contenance de 40 litres environ pour les adultes, 15 à 20 litre pour les enfants.

Spécialités locales, bonne humeur, ou toute autre idée pour partager d'agréables moments durant notre séjour !

Bien cordialement,  
Raguideau Arielle