



## TOUR DE LA MEIJE – 4J

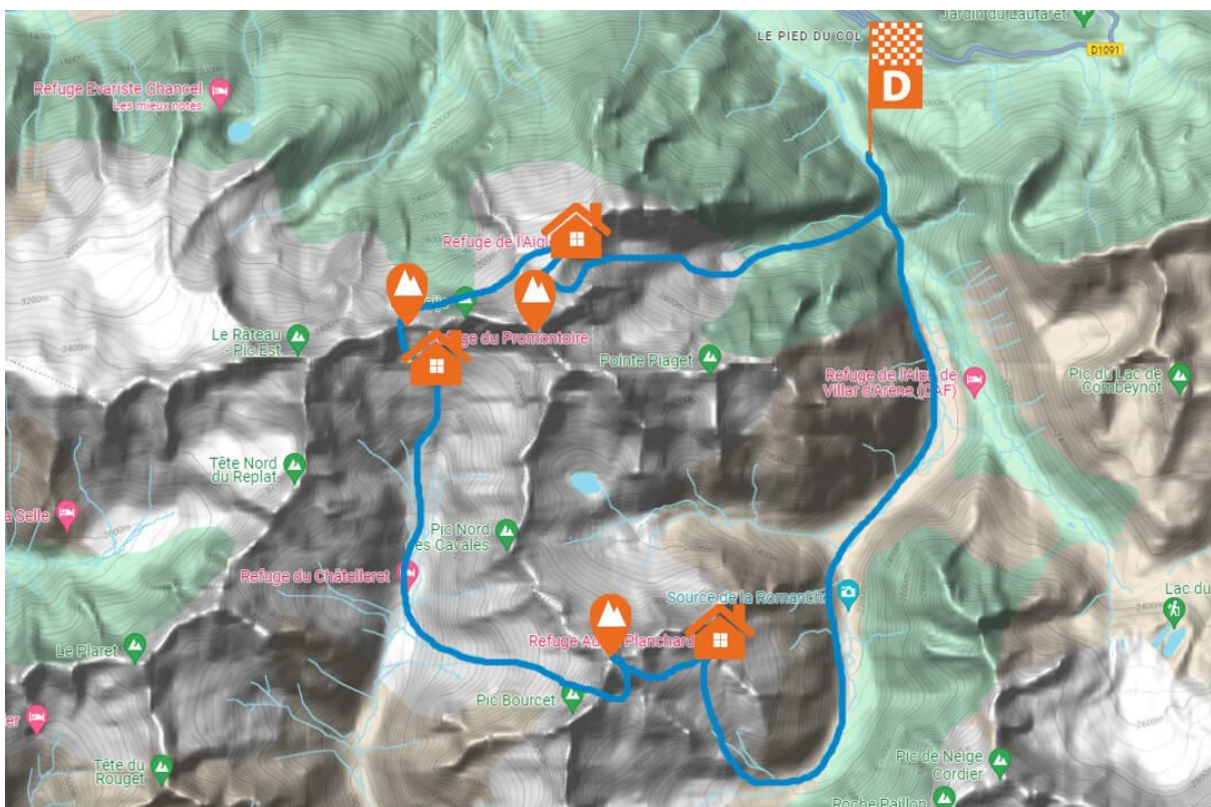
### INFORMATIONS SUR L'ITINÉRAIRE

#### Présentation :

La quintessence du ski de randonnée. On aborde les grandes traversées gravissant de ci de là quelques sommets. Pour les plus curieux c'est l'occasion de découvrir un massif en profondeur.

Si la Meije est le sommet le plus prestigieux des Ecrins, son tour est certainement un des plus beaux itinéraires à ski. Tour à tour vous évoluerez dans les vallées les plus reculées ainsi que sur les glaciers les plus tourmentés du massif. Vous skierez dans un univers très haute montagne et dormirez dans les refuges les plus authentiques qui soient. Ce raid vous permettra d'intégrer le monde des skieurs alpinistes.

#### Itinéraire :



## Au fil des jours :

### J 1 *La Grave – Refuge Adèle Planchard*

Départ du Pied du Col (1 711 m) dans la vallée de la Romanche. Nous remontons la longue vallée jusqu'aux sources de la Romanche. Nous passons à proximité du refuge de l'Alpe de Villar d'Arène, au plan de Valfourche et prenons pieds sur le glacier de la Plate des Agneaux. Une dernière montée nous amène au refuge Adèle Planchard (3 169 m).

Nuit au refuge Adèle Planchard.

↗ 1 458m

↘ 0m

### J 2 *Refuge Adèle Planchard – Grande Ruine - Col de la Casse déserte – Refuge du Promontoire*

Du refuge Adèle Planchard (3 169m), nous attaquons la journée par l'ascension de la Grande Ruine (3 765m). A la descente nous passons, les skis sur le sac, le col des Neiges (3 348 m). On rehausse les skis pour monter au col de la Casse Déserte (3 483m) que nous franchissons encordés et skis sur le sac. Une longue, technique et belle descente nous conduit au refuge du Chatelleret (2 232m). Après une pause casse-croute au refuge, nous remettons les peaux et remontons la belle moraine jusqu'au refuge du Promontoire (3 082m).

Nuit au refuge du Promontoire.

↗ 1 550m

↘ 1 650m

### J 3 *Refuge du Promontoire – Brèche de la Meije – Refuge de l'Aigle*

C'est la journée technique. Du refuge du Promontoire (3082m) nous montons tranquillement à la Brèche de la Meije (3 357m) que nous atteignons ski sur le sac et crampons aux pieds. Après une courte descente encordée, nous mettons les skis sur le glacier de la Meije. Nous entrons dans le monde austère de la vraie haute montagne au pied de la face nord de la Meije. Une courte descente puis vers 3 100m nous remettons les peaux. Nous évoluons encordés sur un glacier crevassé jusqu'à l'altitude 3 300m. Nous enlevons les peaux une dernière fois pour redescendre à la base du couloir du Serret du Savon (3 250m). Encordés, skis sur le sac, crampons aux pieds et piolet à la main nous remontons le passage du Serret du Savon (3 399m). Nous passons de l'ombre au soleil. Après une courte pause nous rejoignons rapidement le refuge de l'Aigle (3 450m).

Nuit au refuge de l'Aigle.

↗ 675m

↘ 400m

### J 4 *Refuge de l'Aigle – Meije Orientale – La Grave*

Après une nuit magique dans le très confortable refuge de l'Aigle (3 450m) nous partons pour la Meije Orientale (3 891m). Nous remontons le glacier du Tabuchet jusqu'à buter sur la rime. Nous laissons les skis au bord de cette dernière et poursuivons en crampons jusqu'au sommet. De retour aux skis, une longue et sauvage descente nous attend pour rejoindre le village du Pied du Col (1 667m).

↗ 440m

↘ 2 225m

*Ce programme sera respecté dans la mesure du possible. Néanmoins nous devons nous adapter aux aléas de la météo, des conditions de neige, de la montagne ainsi qu'au niveau physique et technique des participants. Aussi le guide peut être amené à modifier ce programme. Nous vous demandons de respecter ses décisions.*

## INFORMATIONS TECHNIQUES

### Activité :

- Ski de randonnée.
- Raid itinérant.

### Massif / Région / Pays :

- Ecrins / Rhône-Alpes - PACA / France.

## Date & durée

- 4 jours – 3 nuits et 4 jours de ski.

## Dénivelés & altitudes max :



1 550 m



2 225 m



3 891 m

## Niveau :



Vous êtes capable de marcher plus de 10 heures par jour et faire plus de 1 500m de dénivelées maximum par jour.



Vous descendez aisément toutes les pistes noires avec un sac à dos entre 8 et 12kg. Vous avez une bonne expérience en dehors des pistes. Vous savez tourner et vous arrêter là où le terrain l'impose dans des pentes jusqu'à 35°.



Vous maîtrisez les conversions et l'utilisation des couteaux quel que soit le terrain. Vous avez déjà progressé avec piolet et crampons, les skis sur le sac.

Raid en itinérance sans retour dans la vallée,

Evolution en terrain glaciaire tourmenté,



Passages techniques et aériens,

Evolution dans des pentes raides,

***En cas de niveau insuffisant, le guide pourra vous demander d'abréger votre séjour afin de préserver le groupe.***

3

## Participants :

- Séjour confirmé à partir de 2 personnes
- 3 personnes maximum par guide.
- Skieurs uniquement. Les splitboards et les snowboarders en raquette ou en mini skis ne sont pas acceptés
- *Ce voyage n'est pas adapté aux personnes à mobilité réduite.*

## Hébergement :

En refuges gardés :



- **Refuge Adèle Planchard** : 04 76 79 92 14; <https://www.refuge-adele-planchard.com/>
- **Refuge du Promontoire** : 04 76 80 51 67; <https://www.refuge-promontoire.com/>
- **Refuge de l'Aigle** : 04 76 79 94 74; <https://refugedelaigle.ffcam.fr/>

## Cartes et topos :

Pour rêver, imaginer par avance, consulter :

- **Cartes IGN** : Meije Pelvoux 3436ET (1/25 000°)

## Prix :

- **1 290€** par personne.
- ***Vous êtes un groupe constitué, contactez moi.***

## INFORMATIONS GENERALES

### Organisation

- L'organisation du séjour est assurée par :  
My Monts et Merveille  
[contact@mymm.fr](mailto:contact@mymm.fr)  
+33(7) 86 42 23 01

### Encadrement

- L'encadrement du groupe pendant tout le séjour est assuré par Eric Pereira – Pars Ailleurs, guide de Haute Montagne UIAGM.
- En cas d'indisponibilité du guide de Haute Montagne, il pourra être remplacé par un autre guide diplômé UIAGM.

### **Portage :**

- Vous portez vos affaires pour la durée du raid, le matériel de sécurité personnel (DVA, pelle, sonde et baudrier), le matériel technique (crampons et piolet) votre boisson, votre pique-nique du midi ainsi que vos vivres de courses.

### **Rendez-vous et Dispersion :**

- Le point de rendez-vous est fixé à Villar d'Arène le premier jour à 8h.
- Le point de dispersion est fixé à Villar d'Arène en fin d'après-midi le dernier jour.
- Nous pourrions essayer d'organiser un covoiturage.

### **Le prix comprend :**

- Le prêt du matériel de sécurité individuel (DVA, Pelle, sonde et baudrier) et collectif.
- Les frais d'organisation et la coordination du séjour.
- L'hébergement tel que décrit.
- Les petits déjeuners du J 2 au J 4.
- Les pique-niques de midi du J 1 au J 4.
- Les repas du soir du J 1 au J 3.

### **Le prix ne comprend pas :**

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous.
- Le retour depuis le lieu de dispersion.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

## Liste du matériel :

### *Matériel technique*

- chaussures de ski,
- skis de randonnée,
- bâtons,
- peaux,
- couteaux,
- DVA,

### *Sac à dos*

- 1 sac à dos d'environ 40 litres,
- 1 lampe frontale avec piles neuves,
- 1 couverture de survie,

### *Vêtements*

- 1 paire de chaussettes chaudes,
- 1 paire de chaussettes chaudes de rechange,
- 1 pantalon type Gore Tex,
- Sous-vêtements bas de sport type Carline,
- Sous-vêtements bas de rechange,
- Sous-vêtements haut de sport type Carline,
- Sous-vêtements haut de rechange,
- pull en polaire ou primalof,

### *Divers*

- crème solaire haute protection,
- stick labial,
- trousse de secours individuelle contenant Compeed, Elastoplaste,
- 1 sac à viande léger pour la nuit,
- des boules Quiès,

### *Alimentation*

- quelques vivres de course,
- 1 thermos,

- Pelle et sonde,
- 1 piolet classique,
- Crampons,
- 1 baudrier,
- 1 longe avec mousqueton à vis,
- 1 mousqueton + 1 broche à glace,

- Veste coupe-vent avec capuche type Gore Tex,
- 1 paire de gants légers,
- 1 paire de gants chauds,
- 1 paire de moufle,
- 1 bonnet ou bandeau,
- 1 cagoule (passe montagne) ou un masque néoprène,
- 1 paire de lunettes catégorie 4,
- 1 masque,

Quelques souvenirs :

