

# Rando et nuit en cabane dans les Ecrins

Activité: **Rando**

Lieu : **Parc national des Ecrins**

Durée : **2 jours**

Groupe : **4-5**

Prix : **250€**

1. Randonner dans le massif mythique des Ecrins
2. Dormir dans une cabane non gardée, avec belle fondue au dîner
3. Admire les sommets enneigés et la forêt canadienne rougeoyante

Il y a comme un air de Canada dans ce petit coin des Ecrins déniché par Tanguy ! En partant randonner avec lui et les autres chilowés au fin fond de la vallée, on découvre une forêt de mélèzes aux flamboyantes couleurs, les multiples cascades le long de la rivière rugissante et en ligne d'horizon les pics enneigés, terres des bouquetins. Immergés au coeur d'une nature vraiment préservée, une cabane non gardée apparaît au milieu des alpages. Bois à couper, dîner à préparer : Tanguy montre toutes les astuces pour bien s'installer dans une cabane. Après une journée à faire marcher les mollets, on pose une fesse près du poêle pour déguster le gueuleton et on trinque avec un peu de génépi dans le gosier : celui qui a chaud fait bien dodo ! Deux jours de vie sauvage, loin de toute civilisation...

## **PROGRAMME**

### **JOUR 1**

L'aventure commence la veille pour ceux qui prennent le train de nuit ! Rendez-vous avec Tanguy devant la gare à 8h30, à la sortie du train de nuit ou de votre voiture. Après un rapide brief sur les sacs à dos, Tanguy vous emmène au lieu de départ de la rando. On démarre au bout d'un vallon perdu dans le Parc National des Ecrins, un des endroits les plus préservés de France. On monte en altitude peu à peu, à travers forêts, rivière et cascades. Les cîmes des montagnes blanches se dessinent au-dessus. Pause pique-nique dans la forêt, puis rando l'après-midi sur les alpages vallonnées. Arrivée à la cabane non gardée en fin d'après-midi et installation. Tanguy vous montre comment s'installer avec un maximum de confort dans une cabane : bois à couper, dîner à préparer, poêle à lancer etc.... Puis dîner tous ensemble autour du poêle à bois avec une spécialité montagnarde qui réchauffe et cale les estomacs : une bonne fondue ! Veillée sous les étoiles et nuit dans la cabane.

Sur la journée, 10km avec 800m de D+

## **JOUR 2**

Réveil dans la cabane et petit-déjeuner préparé par Tanguy. Départ pour la seconde partie de la rando avec passage par une crête pour profiter de beaux panoramas sur les sommets, l'observation de la faune et de ses empreintes. Pause pique-nique préparé par Tanguy, à base de produits locaux. Puis redescende par un nouvel itinéraire pour découvrir cet autre versant et faire une boucle complète. Retour au point de départ et rapide transfert par Tanguy jusqu'à Argentière pour récupérer votre voiture ou attraper le prochain train (de nuit pour les parisiens, de jour pour les lyonnais).

Sur la journée, 13km avec 100 à 300m de D+

## **LOCALISATION**

Hautes-Alpes > Sud-PACA

Rendez-vous à 8h30 devant la gare d'Argentière-les-Ecrins. Si vous venez depuis Paris, on vous conseille l'aventure du train de nuit ! Le billet à prendre est le suivant : Paris > Argentière-les-Ecrins (départ le soir de Paris Austerlitz, arrivée à Argentière-les-Ecrins au matin). Après un bon gros dodo et la petite navette (comprise dans le billet), Tanguy vous récupère à Argentière. Pour le retour, train de nuit de 17h24 d'Argentière à Paris. Pour ceux en voiture, rendez-vous directement à Argentière.

## **INFOS PRATIQUES**

### **CE QUE LE PRIX COMPREND :**

- La prestation du guide
- L'hébergement en cabane non gardée avec poêle à bois et dortoir mixte
- Le sac de couchage Valandré® de grande qualité confort -5°C
- La pension complète à base de produits locaux (fondue, petit-déjeuner et pique-nique du 2ème jour)
- Le filtre à eau pour un sac plus léger
- Le matériel commun (popotes, couverts)
- L'observation des empreintes de la faune locale

### **CE QU'IL FAUT APPORTER :**

- Indispensable : 1 sac à dos de randonnée 40/50L, 1 drap de soie type sac à viande, 1 paire de chaussures de marche, 1 veste coupe-vent imperméable et respirante
- La liste détaillée du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (gourde, doudoune...)

## **CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- L'assurance facultative couvrant l'annulation
- Le pique-nique du 1er midi

## **NIVEAU**

2 jours de belles randos ! Pas de difficulté particulière (technique, cardio) mais il faut être capable de marcher plusieurs heures en portant votre sac, avec du dénivelé. 800m D+ pour le premier jour (10km) et 100 à 300m D+ le second (13km) : ça chauffe mais ça va !

## **PETIT ÉQUIPEMENT**

### **Équipement fourni :**

Le sac de couchage Valandré® de grande qualité confort -5°C

Le filtre à eau pour un sac plus léger

Le matériel commun (popotes, couverts)

### **Vêtements et matériel de randonnée à avoir :**

1 sac à dos de randonnée d'une contenance de 40 à 50L et son sur-sac imperméable

1 paire de chaussures de marche

En première couche : 1 t-shirt en matière synthétique, soie, lin, bambou ou laine mérinos. Éviter absolument le coton qui garde l'humidité lors de l'activité physique

En seconde couche : 1 épaisseur chaude et respirante type polaire

En troisième couche: 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex

Pour les pauses et les veillées sous les étoiles : 1 doudoune

1 pantalon de randonnée ou legging respirant

1 paire de bâtons de marche (**prêt possible par Tanguy, vous avez simplement à nous le demander avant le départ**)

### **A mettre dans votre sac :**

Le pique-nique du 1er midi

1 drap de soie type sac à viande pour mettre dans le duvet **(indispensable!)**

1 lampe frontale

1 gourde ou poche à eau de 1,5L

De la crème solaire et stick lèvres

1 paire de lunettes de soleil de qualité

Votre trousse de toilette et de pharmacie réduite : 1 bout de savon bio (Alep, Marseille...), 1 brosse à dents, 1 dentifrice, des pansements, du doliprane

1 mini serviette micro-fibre

Vos sous-vêtements et chaussettes de rechange

1 t-shirt de rechange pour le soir dans la cabane

1 grosse paire de chaussettes chaudes ou 1 paire de baskets fines pour le soir dans la cabane

Des mouchoirs ou papier toilette

1 mini sac plastique pour vos déchets personnels

1 mini pochette avec carte d'identité, liquide, carte bleue...

### **Facultatif :**

Une petite spécialité de votre région ou une gourmandise à partager tous ensemble le soir (rien de lourd!)

Votre câble de téléphone avec batterie externe

Vos snacks personnels supplémentaires (1 fruit, 1 barre chocolatée...)

⚠ Prévoir votre sac le plus léger possible et ne prenez que le nécessaire. Vous devez garder de la place pour votre sac de couchage et la nourriture.

☐ Vous pourrez laisser des affaires dans le van de Tanguy : t-shirt de la veille, chargeur de téléphone, baskets... Tout ce que vous voulez avoir avec vous pendant le trajet mais pas pendant les 2 jours de rando !

**Si vous avez besoin de vous équiper ou de louer du matériel (chaussures de randonnée, sac à dos etc), n'hésitez pas à le faire auprès de notre partenaire, [Les Petits Montagnards](#) ☐**