

Matheysine - Ecrins

Les Ecrins en pente douce

Voyage en pays montagnards, des Préalpes au Parc des Ecrins



Canal de Beaumont (Valjouffrey) Plateau Matheysin depuis le Piquet de Nantes Contreforts des Ecrins en avril

Randonnée Itinérante – 6 jours

Portage : véhicule

Prix du séjour : 480 €

Niveau : randonnée modérée

Groupe : 6 à 12 personnes

Gîtes : 5 nuits

Encadrement :
Accompagnateur en Montagne

"L'ambition, ou plutôt la philosophie de ce voyage, c'est de faire ressentir et comprendre ce pays. Je dis pays, bien que l'on soit en France. Chaque région a son âme, son vécu. Et ici, sur la bordure occidentale des Ecrins, les hommes et le pays sont comme nulle part ailleurs. Des exemples: venant du Vercors et du Trièves, en franchissant le Drac, on passe d'un pays protestant à un pays catholique, de la langue d'oïl au franco-provençal, des paysans au mineurs. Plus loin, on quitte le bocage pour les hautes vallées, les champs pour les alpages, et plus haut encore, le domaine minéral et glaciaire des sommets. Je ne me suis pas contenté de tracer un itinéraire qui relie des lieux spectaculaires, mais j'ai imaginé un parcours initiatique, une chasse au trésor presque, qui raconte ce pays. Ce qui n'enlève rien à sa beauté d'ailleurs! J'ai également essayé de réduire les transports, de favoriser les échanges locaux, dans une logique penser global-agir local. Enfin, je pense que la progressivité des étapes permet à chacun de reprendre la forme, de s'habituer à l'exercice et d'apprécier la marche en terrain peu fréquentés." Damien Parisse, accompagnateur en montagne et créateur de ce voyage.



LES ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE
www.lesaem.org

RCP : MMA IARD ; 10, boulevard Marie et Alexandre Oyon – 72030 Le Mans Cedex 09 / Agrément : AG 026 08 0001 (Vercors Escapade)

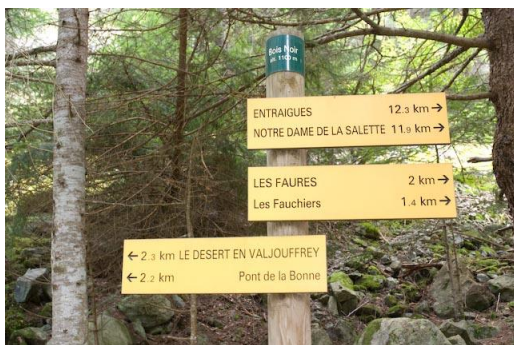
RandoPays®

Route de Tourres – 38710 Saint Jean d'Hérans

06 31 15 10 36

pascal@randopays.com

PRESENTATION



Pour débiter, la Matheysine, une moyenne montagne très rurale ...

Départ à la gare rurale de Saint Georges de Commiers dans le « petit train de La Mure ». Par la plus belle ligne des Alpes, nous gagnons le bourg de La Motte d'Aveillans qui a connu une période prospère avec l'exploitation de l'antracite.

A pied nous longeons le lac de Monteynard, dans les gorges du Drac. Après une nuit au pied des alpages du

Sénépy, dans le hameau des Signaroux, nous prenons en douceur de l'altitude pour visualiser et comprendre l'ensemble de la région ainsi que l'itinéraire. La traversée du plateau matheysin est l'occasion de mesurer la situation de l'agriculture de montagne en 2011, et il y a beaucoup à en dire !



... Puis les contreforts des Ecrins, petits villages et vallées agricoles

Passée la vallée de la Roizonne, nous sommes en zone périphérique du Parc des Ecrins. Les villages sont petits et espacés, l'agriculture et la vie rurale se maintiennent tant bien que mal en l'absence de revenus dus au tourisme. Plus nous avançons dans les Ecrins, plus les sommets s'élèvent, plus la vie devient aléatoire. Les cultures cèdent la place à l'élevage, l'eau devient vive, les villages recroquevillés.



Arrivée dans le Parc National des Ecrins : entre pastoralisme et vie sauvage

Au bout de la route, le bien nommé Désert en Valjouffrey est l'extrême limite habitable. C'est l'entrée dans la zone centrale du Parc des Ecrins. Les sentiers s'élèvent rapidement et nous passons le col Côte Belle, à 2 300 m, magnifique belvédère sur la haute-vallée de la Bonne et les crêtes déchiquetées qui la bordent. Enfin nous descendons dans le coquet hameau de Valsenestre dont l'accès est impossible en hiver.

POINTS FORTS

- Un véritable voyage dans des régions caractéristiques, des moyennes montagnes agricoles aux territoires escarpés des Ecrins.
- Une approche douce qui permet de comprendre un pays, la vie de ses habitants et ses milieux naturels.
- Une grande variété d'environnements : gorges et lac de basse altitude, alpage, village de moyenne puis de haute montagne, sentiers et rochers des Ecrins.
- Des modes de déplacements et des terrains différents: train, chemins ruraux, canaux, sentiers et hors sentier.
- Des hébergements variés, au plus proche de la réalité du pays.
- Encadrement par Damien Parisse, Accompagnateur en Montagne intégré au pays et à ses activités.

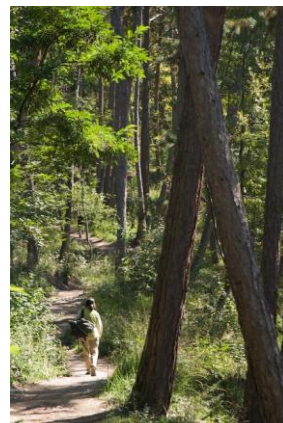
ITINERAIRE

Il est donné à titre indicatif, il est fonction de la saison, de la météo, etc. Avant le départ du séjour, et sur place, dans l'intérêt du groupe ou de la découverte, des variantes d'itinéraires ou modifications peuvent être apportées par le guide. L'itinéraire pourra à tout moment être modifié ou interrompu pour des raisons de sécurité, à l'initiative du guide.

J1 Grenoble > La Motte d'Aveillans > Les Signaroux

Départ dans l'après-midi depuis la Gare de Grenoble (horaire à préciser en fonction des trains), transfert pour la Gare de Saint Georges de Commiers et voyage par le « petit train de La Mure », la spectaculaire voie ferrée qui servait à exporter l'antracite de La Mure, une belle approche des gorges du Drac. A l'arrivée dans l'ancien bourg minier, visite du musée vivant de la Mine Image puis départ à pied pour le hameau perché des Signaroux. Nuit en gîte.

2 h de marche ; ↑ 350 m environ



J2 Les Signaroux > Sénépy > Nantes en Rattier



Au matin nous nous élevons sur les bons sentiers de l'alpage de Sénépy, belvédère central du Sud Isère. Ce vaste dôme est décalé des autres reliefs, la vue y est donc dégagée sur les massifs environnants : Vercors, Chartreuse, Belledonne, Taillefer, Ecrins et Dévoluy. L'itinéraire du voyage s'étend à nos pieds. Descente par le versant Est et traversée du plateau Matheysin, marqué par son passé minier. Nuit dans le village de Nantes en Rattier, en gîte.

5 h de marche ; 16 Km ; ↑ 350 m environ

J 3 Nantes en Rattier > Vallée de la Roizonne > Entraigues

Descente dans les gorges de la Roizonne et passage d'un petit col qui ouvre sur la vallée de la Bonne. Descente vers le bourg de Valbonnais, baignade possible au lac selon les conditions. Nous remontons ensuite la vallée de la Bonne. Au curieux pont des Fayettees, un four à chaux à été remis en état, témoin vivant de savoir-faires que l'on croyait oubliés. Arrivée au bourg d'Entraigues, nuit en gîte.

6 h de marche ; ↑ 650 m environ

J4 Entraigues > Désert en Valjouffrey

Construit au XIX^e siècle pour irriguer le piémont, le canal du Beaumont serpente à flanc de ravin. Nous le suivons, puis le quittons pour la vallée de plus en plus encaissée du Valjouffrey, la « vallée des célibataires ». Les hameaux ponctuent notre itinéraire, le dernier étant le Désert en Valjouffrey, blotti au pied de sommets atteignant 3 000 m. Nuit en gîte.

5 h de marche ; 15 Km ; ↑ 500 m environ



J5 Désert en Valjouffrey > Col de Côte Belle > Hameau de Valsenestre

La montée est longue mais régulière vers le col de Côte Belle (2 300m). Nous sommes dans le Parc des Ecrins, entre les troupeaux de brebis et les groupes de chamois. Sur le Pic de Valsentre, les bouquetins nous observent. Instants suspendus entre ciel et montagne, l'ambiance est impressionnante, le sentier est bon. Descente dans le coquet hameau de Valsenestre, où se trouve notre dernier gîte.



6 h de marche ; ↑ 1100 m environ

J6 Valsenestre > La Chapelle en Valjouffrey > transfert pour Grenoble

A pied nous gagnons le village de La Chapelle puis transfert pour Grenoble via La Mure. 3h de marche. Arrivée en gare de Grenoble vers 14h.

RENDEZ-VOUS : GARE SNCF DE GRENOBLE – 10 h

DISPERSION : GARE SNCF DE GRENOBLE – Vers 14 h

En train : la gare de Grenoble est bien desservie en TGV et TER

En voiture : le plus simple est de se rendre directement à Saint Georges de Commiers où le stationnement est plus aisé qu'à Grenoble.

[Carte de l'itinéraire avec les points](#)

Utilisez l'affichage « SATELLITE » ; vous pouvez aussi basculer sur Google Earth s'il est installé sur votre ordinateur.

PRIX ET DATES

Merci de consulter le site de RandoPays

<http://www.randopays.com/randopays-en-france/ecrins-matheysine-6-jours/>

VOTRE GUIDE

Damien Parisse

Journaliste, photographe, blogmaster, forgeron, technicien loup, il ne peut quitter le terrain bien longtemps. Au Sahara, il s'est spécialisé dans les grandes caravanes et les voyages d'exploration. Exploration toujours, dans les montagnes et les steppes d'Asie Centrale où les territoires sont vastes. En France, dans ses Alpes d'adoption, entre le Drac et les Ecrins, il relève le défi de vivre au pays dans une région à l'écart du développement économique. Tour à tour journaliste dans une radio locale, berger, dameur de piste de ski, agent spécialiste du loup, Damien veut prouver que l'on peut vivre même dans un contexte local peu propice. Ce voyage dans son pays d'adoption en est la meilleure preuve.



La randonnée n'est ici que le moyen de sentir et de découvrir un pays oublié. Si le plateau Matheysin est connu pour ses défuntes mines d'anthracite et les Ecrins pour ses 4 000 m, c'est oublier la vie de tout un territoire, les richesses cachées d'un pays de montagne, la beauté et la douceur de la moyenne montagne peuplée de petits paysans, le caractère sauvage de la face ouest des Ecrins, l'écart du tourisme de masse.

RandoPays®

Ce séjour porte la marque RandoPays® parce qu'il a été conçu dans l'esprit d'une découverte : il favorise, là où cela est possible, les initiatives innovantes, le tourisme montagnard d'intersaison, les zones peu fréquentées, le partage des «savoir vivre ensemble», un tourisme diffus, la mobilité douce.

Ces randonnées naissent à la confluence d'un territoire, par son attrait paysager et sa richesse territoriale, et d'un accompagnateur les connaissant bien, qui dans la plupart des cas vit sur ce territoire où il est impliqué.

L'accompagnateur est donc porteur de son projet.

Cette découverte, que l'on peut qualifier de territoriale, dans le sens où elle n'est pas seulement l'enchaînement des plus beaux paysages de la région, mais une approche plus en profondeur, une introduction à des espaces de vie.

L'espace rural et montagnard est, par nature, centré sur l'être, et non sur le faire ; rencontre, dépassement, vie saine sont ces nouveaux chemins de découverte.

SEJOUR A LA CARTE

Vous souhaitez participer à/organiser ce séjour entre amis, en famille ? Avec votre comité d'entreprise ou club de marche ?

Ce séjour peut être décliné à la demande, pour la durée et aux dates qui vous conviennent. D'avril à octobre (inclus) en randonnée, de novembre à mars en raquettes selon les conditions d'enneigement ; dates à fixer ensemble.

Nous connaissons parfaitement la région et nous vous aideront à définir un itinéraire, une découverte personnalisés.

D'autres thématiques peuvent aussi être développées (dessin, astronome, raquettes, yoga, géologie, naturaliste, ...).

[Contactez-nous !](#)

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

NOS PRIX COMPRENNENT

- La pension complète en auberge, chambres d'hôtes et refuges. Les repas de midi sont des pique-niques
- Les transports, les transferts au cours de la randonnée et l'acheminement des bagages.
- Les services de l' Accompagnateur Montagne diplômé d'Etat vivant dans la région du séjour.

NOS PRIX NE COMPRENNENT PAS

- L'acheminement jusqu'à et de Grenoble
- Les boissons
- Vos frais personnels (dont les douches aux refuges)
- L'assurance annulation et/ou rapatriement
- Les frais supplémentaires entraînés par une éventuelle modification ou prolongement du séjour, indépendant de notre volonté (en dehors du programme prévu, hôtellerie, repas et transferts supplémentaires, etc.).

FORMALITES

Remplir le [bulletin d'inscription](#) ([ou le télécharger sur la page d'accueil de notre site](#)) et le renvoyer, avec l'acompte, à l'adresse indiquée sur le bulletin. Une confirmation vous sera envoyée.

SANTE

Nous vous rappelons que vous devez être en parfaite santé. En cas de besoin, nous possédons une pharmacie de première urgence. Prévoyez néanmoins une petite pharmacie personnelle (cf. liste de matériel individuel).

BAGAGES / PORTAGE

Votre sac, d'un poids et encombrement raisonnables, sera transporté d'un gîte à l'autre par un véhicule.

Vous ne porterez que vos affaires de la journée et le pique-nique à partager, dans un sac confortable et suffisamment grand. Votre sac à dos doit donc avoir une capacité de l'ordre de 30 à 50 litres, et pèsera entre 6 et 10 kg selon ce que vous choisirez de porter.

HEBERGEMENT

Selon la saison, les hébergements peuvent être modifiés dans la première partie du voyage, mais sont des chambres d'hôtes, auberges et gîtes. Sauf cas exceptionnel, pas de dortoir.

REPAS

Le soir pris dans les refuges ou auberges, le midi pique-nique est porté dans le sac.

Vivres de course : chacun apportera ce qui lui fait le plus plaisir à grignoter au cours de la journée. Prévoir en quantité suffisante.

CLIMAT

Climat de montagne, avec en toute saison, des écarts de températures pouvant être importants. Le début du printemps est souvent frais, l'été est agréable et l'automne doux avec de belles périodes anticycloniques.

Les principales variations viennent des changements d'altitude. Le climat est presque provençal sur les berges du lac de Monteynard à 500 m, mais deviennent franchement alpines dans les Ecrins.

Nous vous recommandons des vêtements chauds, un coupe-vent imperméable mais aussi chapeau et lunettes solaires (cf. liste de matériel), et pourquoi pas, un maillot de bain pour le lac.

ENCADREMENT

La randonnée est encadrée par un Accompagnateur en Montagne diplômée d'Etat. Nos groupes sont limités à 12 participants

NIVEAU

Ce circuit s'adresse à des marcheurs occasionnels ou réguliers. Il n'y a pas de difficulté technique, la progression se fait sur de bons chemins et des sentiers entretenus.

Mais pour plagier les mots d'un célèbre écrivain montagnard, n'oubliez pas que « la montagne c'est pentu ! ».

Il suffit bien souvent de trouver son rythme personnel et de s'y tenir pour avaler les kilomètres.

ETAPES ET HORAIRES DE MARCHÉ

5 h à 6 h de marche effective par jour.

TELEPHONE

Les téléphones mobiles fonctionnent sur 90% du parcours. En cas d'urgence, il y a toujours une formule pour communiquer.

PREPARER VOTRE VOYAGE

Un peu de géographie

La caractéristique de cet itinéraire est de se situer sur un ensemble de charnières géographiques (mais également climatiques, géologiques et humaines). Géologiquement, il débute dans les pré-Alpes, sur des terrains sédimentaires, pour s'achever dans les Alpes Centrales, territoire de roches cristallines. Ce qui implique une grande variété de paysages et de milieux de vie. Les gorges du Drac forment le sillon alpin, cette longue blessure nord-sud qui séparent le piémont du cœur du massif. Climatiquement, l'itinéraire longe la frontière Alpes du nord / Alpes du Sud, et la différence est sensible. Humainement, nous traversons de « petits pays » aux caractéristiques propres : des zones « chaudes » des gorges du Drac au Plateau Matheysin réputé pour son climat froid et son passé minier, de l'agriculture de moyenne montagne aux éleveurs de brebis des Ecrins. A savoir également, il n'y a aucune infra-structure de tourisme de masse dans les secteurs visités : ni station de ski, ni même d'hôtellerie ... tout se passe à l'écart des Alpes touristiques.

Bibliographie

Peu d'ouvrages de vulgarisation traitent de la région. Ils sont ou trop généralistes, ou trop spécialisés. Votre accompagnateur disposera d'ouvrages et articles spécialisés que vous pourrez consulter.

Sites Internet

<http://www.ecrins-parcnational.fr/>

<http://www.mine-image.com/>

Cartographie

Les cartes au 1/25 000^{ème} de l'IGN restent la référence

I.G.N. TOP 25 - 3336 OT – La Mure

I.G.N. TOP 25 - 3336 ET – Les Deux Alpes

LISTE DE MATERIEL INDIVIDUEL ET COLLECTIF

SACS

- **Votre matériel peut être contenu dans un grand sac de voyage.** A défaut, un sac marin ou un grand sac à dos. Il servira pour les transferts par minibus
- **Un sac à dos** 30 litres minimum adapté à la montagne avec une bonne ceinture ventrale. Il devra contenir vos vêtements pour deux jours, pique-nique compris.

COUCHAGE ET VETEMENTS

- 2 pantalons de toile pour la marche
- Tee-shirts ou chemises
- 2 Polaires fines ou pulls fins (pensez à la laine mérinos, chaude, douce, naturellement anti-transpirante)
- Pull plus épais ou veste polaire
- Sous-vêtements
- Veste de montagne type goretex ou coupe vent imperméable ou anorak
- Cape de pluie et/ou parapluie
- Gants légers et bonnet
- Casquette ou chapeau
- Paires de chaussettes confortables (mérinos...)
- Un drap de couchage pour les refuges (couvertures fournies).
- Une serviette de toilette (non fournie dans certains hébergements pour les visiteurs d'une nuit)

CHAUSSURES

Impératif : testez vos chaussures avant le départ !

- Une paire de chaussures de type trekking, avec de bonnes semelles
- Une paire de chaussures détente, pour le soir.

DIVERS

- Une paire de lunettes protection 3
- Une poche à eau permettant de boire régulièrement, ou une gourde 1,5 litre
- De la crème solaire (lèvres+ peau)
- Papier toilette + briquet
- Un couteau de poche
- Une lampe frontale
- Une paire de bâtons de marche télescopiques (si possible)

PHARMACIE PERSONNELLE

Nous possédons une pharmacie de première urgence complète mais il est nécessaire de vous munir, en plus de vos médicaments habituels, au minimum de ces quelques produits : Tricosténil, pansements, désinfectant, bande Elastoplaste 6 cm, compresses, Aspirine. Pour prévenir ou soigner des ampoules, pensez aux pansements de type « Compeed ».

Vous pouvez prévoir des bouchons d'oreilles pour les refuges.

MATERIEL COLLECTIF PREVU PAR L'ORGANISATEUR

- Une pharmacie de première urgence complète.
- Le matériel de pique nique (couverts, boîtes à salade, etc.)

