



TOUR DU VALGAUDEMAR SEJOUR RANDO YOGA ET MEDITATION AU COEUR DU PARC NATIONAL DES ECRINS

Du 18 au 23 juillet 2026 - 1020€/pers*

Acompte de réservation : 300€ / N° du séjour : VALGO (à rappeler à chaque correspondance)

LA DESTINATION

Revenez à l'essentiel. Offrez-vous une parenthèse enchantée au cœur du Parc national des Écrins. Cette année, je vous emmène dans la vallée secrète du Valgaudemar – le "Valgo" pour les intimes. Un joyau sauvage et préservé, « le Petit Himalya des Alpes », loin de la foule, entre parois minérales vertigineuses, glaciers scintillants et lacs d'altitude cristallins. Pour préserver un rythme doux et ressourçant, nous restons deux nuits en refuge en début de séjour, afin de profiter pleinement de la montagne.

- ▶ **6 jours - 5 nuits - 5 journées de marche**
- ▶ **Environ 5h de marche par jour et 600 à 1000 m max de dénivelé positif quotidien**
- ▶ **Terrain : bons sentiers avec passages rocailloux**
- ▶ **Niveau: 3/5**
- ▶ **Portage : affaires pour la journée - sauf les J3/4/5 et 6 : vous pourrez laisser le surplus dans mon van.**
- ▶ **Hébergement : Refuges (dortoirs avec douche chaude)**
- ▶ **Transferts : avec mon minibus**
- ▶ **Nombre de participants : 8 personnes**
- ▶ *** Prix tout compris en pension complète**

✨ L'expérience en quelques essentiels :

- Séjour partenaire du Parc national des Écrins dans la prestigieuse Vallée du Valgaudemar
- Randonnée en itinérance pour faire le tour du Valgo
- Un séjour rando yoga bien-être et ressourcement
- La chaleur des refuges d'altitude au bout du monde et leur cuisine authentique : 2 nuits cocooning chez Ingrid pour commencer en douceur Puis 1 nuit dans 2 refuges d'altitude et pour finir en beauté, 1 nuit au refuge du Vallonpierre, posé au bord d'un lac glacière d'altitude
- Une accompagnatrice en montagne et professeure de Hatha & Vinyasa Yoga

Un équilibre subtil entre itinérance et temps de pause, entre effort et contemplation.

Un voyage au cœur d'une montagne grandiose... et un véritable voyage intérieur.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

LE PROGRAMME

Les journées commencent en douceur par une séance de yoga, avant de savourer un petit déjeuner à la lueur des premiers rayons du jour. Nous pratiquerons aussi la marche consciente, la sylvothérapie, la cohérence cardiaque, des bains dérivatifs en rivière et lac d'altitude, n'oubliez pas vos maillots. Un moment idéal pour se régénérer. Les soirées se concluent par une séance de yoga stretch face aux derniers rayons du soleil sur les sommets, avant un dîner gourmand à base de produits locaux. Pas de wifi, juste la nature et son calme.

JOUR 1 - Bienvenue dans le Valgaudemar

Accueil des participants à 14 h à la gare de **Gap (Hautes-Alpes)** ou directement au **Refuge Xavier-Blanc**. Nous prenons le temps de nous installer et de faire connaissance dans ce refuge chaleureux, entouré de forêts et de torrents. C'est la première immersion dans la magie du **Valgaudemar sauvage**. En fin de journée, je vous propose un yoga doux et une méditation d'ouverture pour commencer le séjour en douceur.

Nuit au refuge Xavier-Blanc. Temps de marche : 0h Dénivelé : +0 m / -0 m Altitude : 1400 m

JOUR 2 - Randonnée alpine au Rif du Sape

Pour cette première randonnée, nous partons à la découverte d'un magnifique alpage suspendu : **le Rif du Sape**. La montée est progressive et offre déjà de superbes panoramas sur les vallons et les sommets du Valgaudemar. C'est l'occasion de prendre le rythme de la montagne et de savourer la beauté intacte de cette vallée. Nous revenons ensuite au **refuge Xavier-Blanc** pour notre deuxième nuit. En fin de journée : yoga doux, étirements et relaxation.

Temps de marche : 4h30 à 5h Distance : 8 à 9 km Dénivelé : +600 m / -100 m

JOUR 3 - Vallon du Péou et refuge du Pigeonnier

Aujourd'hui, nous partons pour une étape alpine **intense et vivifiante** par le vallon du Péou. Glaciers suspendus, cascades et alpages fleuris rythment notre progression, offrant un spectacle permanent et stimulant tous nos sens. En fin de journée : yoga doux de récupération et méditation face aux montagnes et au refuge.

Temps de marche : 6 à 7 h Distance : environ 7 km Dénivelé : +1000 m Altitude refuge : 2423 m

JOUR 4 - Traversée alpine vers Chabournéou

Nous traversons des vallons suspendus et des paysages variés, alternant panoramas minéraux et alpages verdoyants. La randonnée est rythmée par des moments de contemplation et de respiration, pour vivre pleinement **l'intensité et la puissance** de la montagne. Arrivée au **Refuge de Chabournéou**, un refuge chaleureux, rustique et paisible, idéal pour la détente et la méditation de fin de journée.

Temps de marche : 6 h à 6h30 Distance : environ 12 km Dénivelé : +700 m / -1100 m

JOUR 5 - Lac et refuge de Vallonpierre

Aujourd'hui nous montons vers l'un des plus beaux sites du Valgaudemar : le **Refuge de Vallonpierre**. Le refuge se trouve au bord d'un magnifique lac glaciaire entouré de sommets et de glaciers. Le lieu est tout simplement féérique. La journée est consacrée à l'exploration des alentours : randonnée autour du lac, belvédères sur les glaciers et découverte des alpages suspendus. Nous prenons le temps de marcher, contempler et intégrer l'expérience.

En fin de journée, nous pratiquons **yoga et méditation au bord du lac**.

Temps de marche : 4h30 à 5h Distance : environ 8 km Dénivelé : +650 m

JOUR 6 - Retour dans la vallée

Dernière randonnée pour redescendre tranquillement dans la vallée.

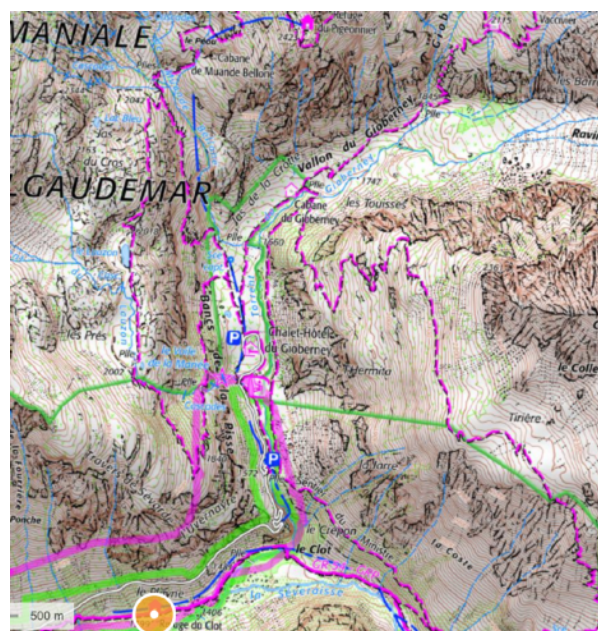
Nous traversons alpages, torrents et forêts avant de rejoindre le point de départ.

Nous terminons le séjour par un moment de partage et une **méditation de clôture**, pour garder l'énergie de la montagne avec nous.

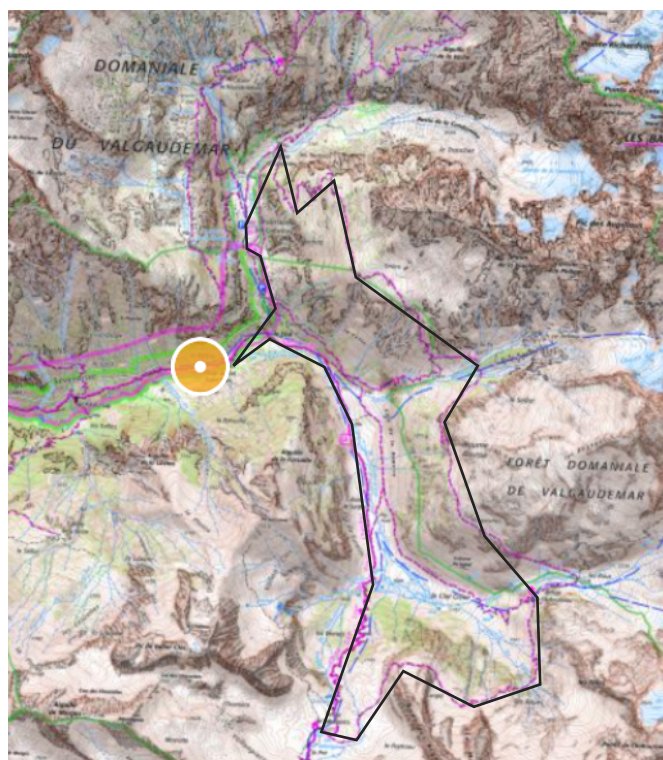
Temps de marche : 4h Distance : 8 km Dénivelé : -800 m



Le Refuge du Clot Xavier Blanc et rif du Sape



Itinéraire Refuge X. Blanc - Refuge du Pigeonnier



Le Tour du Valgaudemar

EQUIPEMENT A EMPORTER

Vous allez porter dans votre sac à dos : vos affaires pour la journée + l'eau et le pique-nique. Les jours 3/4/5 et 6, en plus, vous ajouterez vos affaires pour les nuits en refuge : attention à avoir suffisamment de place dans le sac et surtout avoir un sac léger.

Attention, il peut faire chaud, mais il peut aussi faire froid. Ne négligez pas vêtements chauds et équipement de pluie.

Pour l'itinérance (attention trousseau plus détaillé fourni en fin de programme ci dessous) :

- ▶ Un sac à dos de 30/35 litres environ max, avec une housse de pluie imperméable
- ▶ De bonnes chaussures de rando : bon maintien de la cheville, **tige haute obligatoire**, bonne adhérence de la semelle, ni trop usées, ni trop neuves !
- ▶ Tenue de randonnée : 2 T-shirt, short ou legging, un pantalon de marche léger et qui sèche vite (pas de coton)
- ▶ 1 polaire
- ▶ 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac (obligatoire, à portée de main dans le sac) ; surpantalon de pluie (recommandé)
- ▶ 1 bonnet et une paire de gants (obligatoire, à portée de main dans le sac)
- ▶ Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3/4, crème solaire 50.
- ▶ camel-back obligatoire : de quoi avoir minimum 2 litres d'eau (obligatoire)
- ▶ 1 petit thermos obligatoire
- ▶ 1 couteau de poche et une cuillère pour les pique-niques (je fournis les boîtes ainsi que les poches à pique nique)
- ▶ Bâtons de rando, les tapis et blocs de yoga fournis
- ▶ Sacs plastiques étanches pour emballer vos affaires et le pique-nique (obligatoire)

Pour les soirées et nuits en refuge :

- ▶ chaussons ou sandales d'intérieur type tong ultra légère
- ▶ Maillot de bain pour la baignade chaude ou froide

Pour la nuit au refuge :

- ▶ Sac à viande (drap de sac) obligatoire
- ▶ Lampe frontale
- ▶ Boules Quiès
- ▶ Une tenue chaude pour le soir.

Pharmacie :

- ▶ Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (compresses désinfectantes, pansements double peau **vos compeeds obligatoires + Elastoplast** sinon le compeed se décolle, et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire).
- ▶ Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir de tout problème médical.
- ▶ N'oubliez pas non plus de me signaler à l'avance une éventuelle allergie alimentaire ou régime particulier (séjour plutôt végétarien).

Et aussi :

- ▶ Argent liquide pour les boissons en refuge.
- ▶ Couverture réseau limitée sur les parcours.

NIVEAU SPORTIF

Loin d'être réservé aux marcheurs aguerris, ces randonnées requièrent cependant une bonne condition physique pour pouvoir profiter pleinement de l'expérience. Ajoutez à cela un peu de volonté et une bonne dose de positive attitude : vous êtes prêts à partir!

SECOURS EN MONTAGNE ET ASSURANCE :

Je suis équipée d'une radio et d'un téléphone portable.

La souscription à une assurance Assistance-Rapatriement-Recherche-Secours est obligatoire pour tous les séjours que j'organise.

Pour les séjours en France vérifier auprès de votre assureur si vous êtes couverts pour des randonnées en montagne. Pour les séjours à l'étranger votre assurance doit couvrir :

- les frais de recherche et de secours en montagne, avec éventuelle évacuation en hélicoptère, lors d'un trekking en altitude, dans la région de l'Himalaya ou Dolomites Précisez-le à votre assureur et demandez lui de l'attester par écrit.

LISTE DU MATERIEL A AVOIR POUR LE SEJOUR

- 1 paires de petits gants plus légers
- 3 paires de chaussettes
- 2 Tshirts
- 2 leggings qui serviront pour le yoga
- 1 polaire
- 1 petite doudoune
- 2 t shirts respirants manches longues type merinos 3-4 slips
- 1 veste imperméable et respirante type Goretex.
- 1 pantalon de rando
- 1 paire de chaussures de rando à **tige haute obligatoire respirante**
- 1 petite serviette de bain type decathlon
- 1 tissu pour le yoga (paréo)

1 Nécessaire de toilette ultra réduit avec mini trousse ou filet spécial le plus léger possible.
crème solaire
1 Lunettes de soleil
1 Bonnet, une casquette ou chapeau
1 sac à dos env 30/35Lmax sinon trop lourd

1 drap sac pour le refuge il existe des modèles très compacts chez Décathlon (obligatoire pour le refuge)
1 camel back 2L minimum
1 petit thermos (obligatoire pour les boissons chaudes)
des barres céréales ou autres gourmandises de votre région :-)
1 lampe frontale

Prendre un peu d'argent liquide si vous souhaitez consommer des boissons en refuge (pas d'obligation env 50€)

Prendre tube à lèvres, climat très sec
prendre crème grasse type homeoplasmine en plus de votre crème visage
1 paire de boules qu'avez !! (il y aura peut-être des ronfleurs ou ronfleurs...;-)
Des compeeds et crème NOK
1 appareil photo ...
Kleenex
Si jumelles les prendre pour ceux qui le souhaitent
Vos médicaments

Pas de Valise

Voilà pour les incontournables.

Merci de me prévenir en cas de régime alimentaire particulier, nous mangerons végétarien (sans viande)

Pour la montée au refuge vous pourrez laisser le surplus de vos affaires dans mon camion, il est judicieux de prendre un sac de 30L max. pour mettre vos affaires et un petit tote bag pour le reste.

Je reste à votre entière disposition pour tout complément d'information.

A très vite
Bonne journée

Rachel
+33(0)6 83 95 12 97