



# FICHE TECHNIQUE

Massif des Écrins

Séjour étoile

Stage raquette à neige

## Séjour raquette & yoga en pleine nature

Hiver 2026

5 jours et 5 nuits

Niveau technique ▲▲△△△



Aux pieds des prestigieux sommets du massif des Écrins et du Pelvoux, randonnez au cœur du Parc National dans un écrin de nature. C'est une immersion dans une montagne sauvage aux sommets et aux panoramas étourdissants. Tous les jours un nouveau circuit en raquette à neige. La secrète vallée de Freissinières est le joyaux du Parc National des Écrins, exempte de toutes lourdes infrastructures.

Des séances de Yoga vous sont proposées en fin de journée afin de délier votre corps et profiter pleinement du moment.

SENTONA

3004 Route des Seyes - 05310 Champcella – Tel : 0679573086 – [info@sentona.fr](mailto:info@sentona.fr)

RC pro à MMA SARL SAGA - BP27 69921 Oullins – Police n° 107 482 250

Garantie financière Groupama assurance - Rue d'Astorg 75008 Paris – Contrat n° 4000717931/0

Immatriculation Atout France – 79/81 rue de Clichy - 75009 Paris – Agrément n° IM005220004

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – [www.mtv.travel](http://www.mtv.travel)

# Déroulement du séjour

**Dimanche** : Accueil et présentation du séjour autour d'un verre de bienvenue à 18h30 à l'auberge.

**Lundi** : Le col des Lauzes.

Court transfert

Sur les adrets de Freissinières de nombreux hameaux s'égrainent sur le versant. Ils sont reliés entre-eux par un sentier ancestral dissimulé sous la couche de neige.

Puis nous nous élevons dans le bois et enfin nous arrivons sur une crête aux arêtes arrondies avec un large belvédère sur la vallée et le massif des Écrins.

Nuit aux 5 Saisons

Dénivelée : +/- 500 m.

**Mardi** : Vallon de Tramouillon

Court transfert

Dans un vallon sauvage, nous remontons un torrent étouffé par la neige. Nous entrons dans une forêt mystérieuse habitée par les chants des chouettes boréales et où la martre chasse l'écureuil. C'est tout en rondeur, tout en douceur pour arriver dans une mignonnette cabane où il fera bon se restaurer.

Un peu d'aventure l'après-midi où nous irons nous perdre au fin fond de ce mélézin mêlé d'arolles.

Nuit aux 5 Saisons

Dénivelé positive : +/- 500 m.

**Mercredi** : Vallon de Bouffard

Court transfert

C'est une randonnée où on vous sert un mélézin sur un plateau. C'est la découverte tranquille d'un hameau tranquille perdu en montagne. D'un versant à l'autre, de creux en bosses, c'est une nouvelle boucle sur les balcons de la Durance qui nous ramène à notre point de départ.

Nuit aux 5 Saisons

Dénivelé positif : +/- 475 m.

**Jeudi** : Dormillouse

Court transfert

Dormillouse, un village bien singulier au cœur du parc national des Écrins. Il n'est accessible, été comme hiver, qu'à pied d'homme ou de mule. Au fin fond d'une vallée longue et étroite, froide et humide, où les cascades de glace, plus spectaculaires les unes des autres, abondent, soudain le paysage s'ouvre sur une ile au-dessus de l'hiver.

SENTONA

3004 Route des Seyes - 05310 Champcella – Tel : 0679573086 – info@sentona.fr

RC pro à MMA SARL SAGA - BP27 69921 Oullins – Police n° 107 482 250

Garantie financière Groupama assurance - Rue d'Astorg 75008 Paris – Contrat n° 4000717931/0

Immatriculation Atout France – 79/81 rue de Clichy - 75009 Paris – Agrément n° IM005220004

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage – BP 80303 – 75823 Paris Cedex 17 – www.mtv.travel

C'est dans ce hameau perdu qu'est née la première École Normale de France !

Aujourd'hui, plusieurs ruines ont été restaurées et c'est un bien charmant village. Si le refuge qui s'est établi dans l'ancienne école est ouvert, nous nous y arrêterons bien pour prendre une boisson.

Nuit aux 5 Saisons

Dénivelé positif : +/- 700 m.

### **Vendredi : Plateau de la Pousterle / Les Têtes**

C'est dans une vallée voisine que je vous emmène aujourd'hui. Partons à la découverte d'autres horizons. Ici les glaciers ont sculpté le relief. Un sommet au panorama exceptionnel sur la vallée de la Durance. Le contraste entre un espace à fort usage touristique et un espace des plus sauvage que nous irons explorer, une limite entre le noir et le blanc.

Dénivelé positif : +/- 500 m.

### **Vendredi après-midi : fin du séjour et dispersion.**

*Le programme est donné à titre indicatif. Toujours attentif à son environnement et au confort du groupe, pour des raisons de sécurité ou dans l'intérêt général, votre guide reste le seul juge des conditions de progression et se réserve le droit de modifier le programme à tout moment.*

## **Dates**

- Du 18 au 23 janvier 2026
- Du 25 au 30 janvier 2026
- Du 15 au 22 février 2026

## **Rendez-vous**

- À partir de 18h30 à l'hébergement : Les 5 Saisons, 05310 Freissinières
- À 18h00 à la gare SNCF de l'Argentière-les-Écrins

# Côté pratique

Niveau de difficulté : ▲▲△△△

- La dénivelée positive journalière n'excède pas 700 m.,
- Il n'y a aucune difficulté technique,
- Le temps de marche effectif journalier n'excède pas 06h00.

*Quelle que soit votre condition physique, se préparer à votre séjour est un gain de confort pour tous.*

## Nombre de participants

• Sentona limite ses groupes à 8 personnes. Les milieux naturels montagnards sont des milieux sensibles qu'il convient de respecter. Un petit groupe est moins impactant et profite davantage de l'attention du guide.

• **Pour les groupes constitués, des séjours sur mesures vous sont proposés. N'hésitez pas à contacter Sentona.**

- Sentona assure le départ de votre séjour à partir de 5 inscrits.

## Encadrement

Vous êtes encadrés par un guide titulaire du Brevet d'État d'Alpinisme d'Accompagnateur en Moyenne Montagne et diplômé en sciences naturelles. Il est équipé d'une radio VHF en relation avec le secours en montagne et d'une pharmacie « premiers secours ».

## Équipement individuel

### **Vêtements**

- Couvre-chef (chapeau et bonnet), lunettes de soleil, crème solaire, stick à lèvres
- Sous-vêtements techniques, polaire, veste coupe-vent et chaude type gore-tex
- Deux paires de gants type gore-tex
- Pantalon de randonnée montagne déperlant. **Pas de combinaison de ski !**
- Guêtres
- Chaussures à tige haute chaude et imperméable. **Après-ski interdit !**

*Astuce : Glissez votre linge dans un sac poubelle plastique, il restera au sec si le sac à dos est mouillé.*

*Il vaut mieux plusieurs couches qui s'adaptent plus facilement aux situations météorologiques changeantes (chaud/froid et sec/humide) plutôt que des vêtements chauds lourds et encombrants.*

## **Matériel de randonnée**

- Sac à dos typé montagne d'environ 35 litres
- Gourde solide avec contenance minimum de 1,5 litre
- Couteau de poche et boîte de pique-nique avec couverts
- Pharmacie personnelle (bobologie)
- Drap-sac (en cas de nuit en refuge)

*Pour votre confort, votre sac à dos ne devra pas excéder 8 kg.*

## **Hébergement et repas**

- Sentona vous choisit un hôtel/gîte/refuge confortable. Les chambres sont collectives. Des chambres individuelles (« single ») sont parfois possibles avec supplément, hors vacances scolaires et dans les limites des capacités d'accueil de la structure.
- Les petits-déjeuners ainsi que les dîners se font à l'hébergement, les repas du midi sont des pique-niques confectionnés par l'hébergeur.

## **Prix du séjour**

### **Prix du séjour en fonction du nombre de participants**

- 3 à 5 participants : 901 €/personne
- 6 et + participants : 770 €/personne

### **Le prix comprend :**

- Votre **hébergement** en pension complète (pique-nique le midi)
- Votre **encadrement** par un accompagnateur en montagne et la prise en charge de sa pension

### Le prix ne comprend pas :

- Vos dépenses personnelles (boissons, vivres de courses, souvenirs, ...)
- Vos frais d'assurances annulation, rapatriement et personnelle
  - Le supplément en chambre individuelle (si disponible et selon hébergement)

## Inscription

En partenariat avec l'office du tourisme du Pays des Écrins, les inscriptions se font en ligne sur la page "Séjour encadrés" du site internet du Pays des Écrins. Renseignez vos dates de séjours dans l'onglet rouge "Renseignez vos dates de séjour", puis sélectionnez le séjour "Séjour raquette & yoga en pleine nature" et cliquez sur "Plus d'infos" pour avoir le détail du séjour.

## Formalités

- Tout participant à un séjour SENTONA doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle. Il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce séjour. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre assureur.

- Vous devez être en possession, tout au long de votre séjour, de documents d'identité (carte d'identité ou passeport en cours de validité), de votre carte vitale et de vos documents d'assurance personnel ou bien ceux fournis par Pays des Écrins lors de votre inscription (si vous avez souscrit aux assurances proposées par Pays des Écrins).