

Les Jeudis des Refuges de l'Oisans

Les refuges sont souvent perçus comme inaccessibles et réservés aux montagnards aguerris... Il n'en est rien !! Les refuges sont des lieux de convivialité ouverts à tous. Les enfants sont également les bienvenus.

Les gardiens de refuge souhaitent vous faire partager leur univers. Chaque jeudi de l'été, ils vous accueillent autour d'une animation spéciale.

Avant de partir, consultez la météo et préparez votre itinéraire. Respectez les règles de sécurité et emportez un équipement adapté aux sentiers de montagne. N'hésitez pas à vous renseigner auprès des gardiens de refuge, offices de tourisme et bureaux des guides.

© G. Leblond - Oisans Tourisme - Photo: www.ozais.com - Impression: le Parc de la Clus - Impression sur papier recyclé par PFC - PAFEC - Montcastel - Centre PFC - pefc.com



Tarifs spéciaux "Jeudis des Refuges"

en demi-pension (dîner + nuitée + petit-déjeuner). Animation offerte.

Moins de 8 ans : 12 €

De 8 à 18 ans : 22 €

Adultes : 32 €

Ce tarif s'applique uniquement pour cette animation.

Réservations

Directement auprès des gardiens de refuge.
Réservations obligatoires.

Renseignements

Office de Tourisme de Saint-Christophe-en-Oisans - La Bérarde

☎ 04 76 80 50 01

🌐 montagne-oisans.com

Laissez-vous conduire... sans voiture !

Tous les jours, en juillet et août, une navette au départ de Grenoble dessert les villages de Bourg d'Oisans, Venosc, Saint-Christophe et la Bérarde.

Tarifs sympas !

Horaires sur

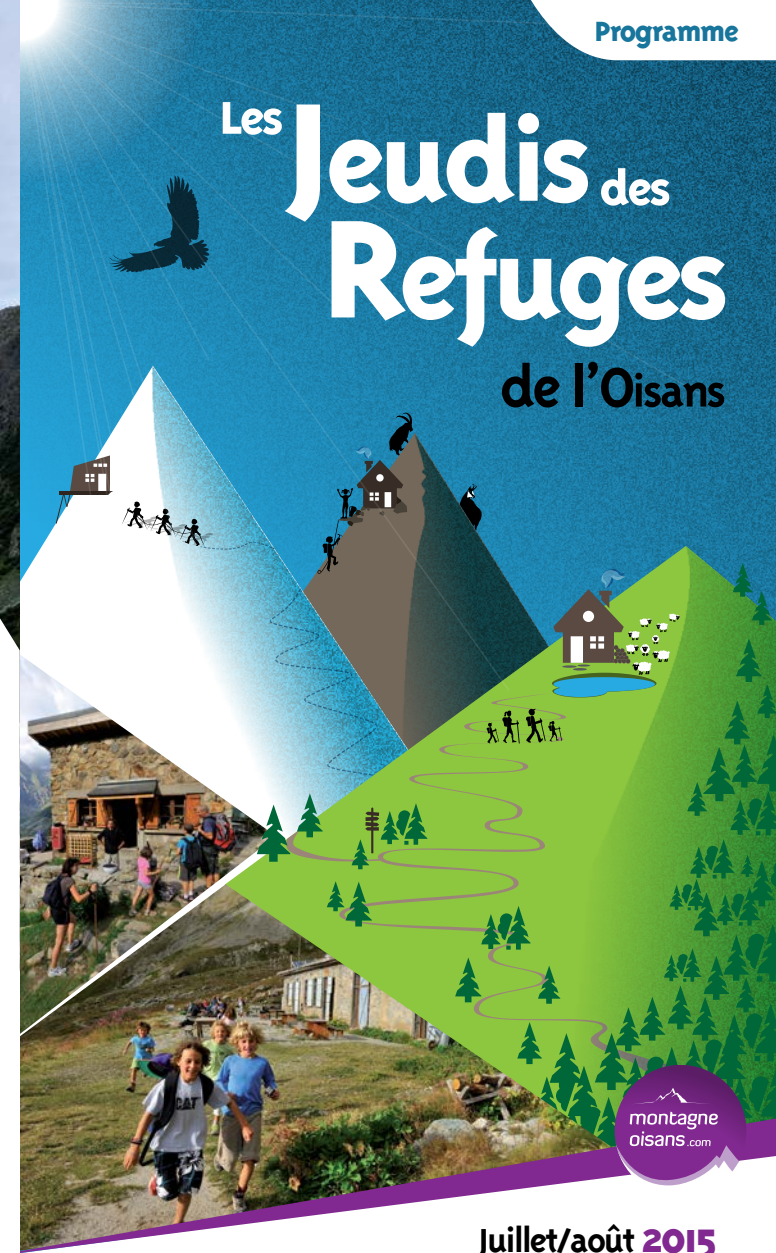
🌐 www.transisere.fr ou

🌐 www.berarde.com

La réglementation dans le cœur du Parc national des Écrins



Refuges concernés : l'Aigle, la Lavey, la Pilatte, la Selle, le Châtelleret, le Promontoire.



Les Jeudis des Refuges de l'Oisans

montagne
oisans.com

Juillet/août 2015

Chaque jeudi un refuge vous accueille autour d'une animation spéciale.




Jeudi 2 juillet

Prévisions météo en haute Montagne

Refuge du Promontoire

3 092 m d'altitude - 5h depuis La Bérarde

☎ 04 76 80 51 67

 5h Refuge de haute montagne. Itinéraire avec passage sur nêvé pouvant nécessiter l'utilisation de piolet et crampons. Les prévisions météo en haute montagne sont des informations essentielles pour les alpinistes. Les prévisionnistes du centre Météo France de Grenoble seront au refuge pour parler météo avec vous !

RDV à partir de 14h au refuge.




Jeudi 9 juillet

De la cueillette... à l'assiette !

Refuge de l'Alpe du Pin

1 805 m d'altitude - 1h30 depuis Les Granges / St Christophe en Oisans

☎ 06 07 97 54 67

 1h30 Un botaniste vous invite à participer à la reconnaissance et à la cueillette « raisonnée » des plantes comestibles de nos montagnes. Puis Sylvie, la gardienne, vous apprendra à cuisiner votre récolte que vous dégusterez au dîner. Bon appétit !


A partir de 12 ans. RDV à 14h au refuge.

Artistes en herbe

Refuge du Châtelieret

2 225 m d'altitude - 2h depuis La Bérarde / St Christophe en Oisans

☎ 04 76 79 08 27

 2h Amateurs d'arts plastiques ? Florence vous propose un atelier créatif sur le thème de la montagne. Atelier d'initiation ouvert à tous, adultes et enfants. Chacun repartira avec son œuvre.


RDV à 14h au refuge. 40 pers. max.

Prévisions météo en haute Montagne

Refuge du Promontoire

3 092 m d'altitude - 5h depuis La Bérarde

☎ 04 76 80 51 67

 5h Refuge de haute montagne. Itinéraire avec passage sur nêvé pouvant nécessiter l'utilisation de piolet et crampons. Les prévisions météo en haute montagne sont des informations essentielles pour les alpinistes. Les prévisionnistes du centre Météo France de Grenoble seront au refuge pour parler météo avec vous !

RDV à partir de 14h au refuge.




Jeudi 16 juillet

Soirée «reconstruction d'un mythe»

Refuge de l'Aigle

3 450 m - 6 h depuis Villar d'Arène

☎ 04 76 79 94 74

 6h Refuge de haute montagne, maîtrise des techniques de base d'alpinisme obligatoire (arête rocheuse et glacier peu crevassé). Lors de cette soirée nous reviendrons sur l'été 2014, l'été du challenge de la reconstruction, au travers de la projection de photos et de films de ce chantier hors du commun.

RDV à partir de 16h30 au refuge.




Jeudi 23 juillet

Initiation à la réflexologie plantaire

Refuge de la Selle

2 673 m d'altitude - 3h depuis St Christophe en Oisans

☎ 04 76 79 56 56

 3h C'est en binôme et sur les conseils d'Hélène, naturopathe, que vous découvrirez les bienfaits de cette pratique qui saura vous apporter bien être, harmonie et détente. Nombre de place limité. Apporter une serviette de bain.


A partir de 18 ans. RDV à 14h au refuge.

Soirée sur le ski de randonnée

Refuge de La Lavey

1 797 m d'altitude - 2h depuis Saint Christophe en Oisans (parking de Champhorent)

☎ 04 76 80 50 52

 2h A partir du film sur la traversée des Pyrénées à skis et de quelques photos nous pourrions aborder tous les thèmes qui concernent cette activité si particulière : de la pratique journalière à l'organisation d'une semaine dans un massif, le matériel, la technique, les conditions météorologiques et nivologiques, les consignes de sécurité, la prise de décision...

RDV en fin d'après-midi au refuge.


Jeudi 30 juillet

Prendre le temps de papillonner...

Refuge des Clots

1 540 m d'altitude - 1h depuis les Aymes / Mizoën

☎ 06 41 66 40 80

 1h Eric, garde-moniteur au Parc national des Ecrins, vous invite à partager l'univers des papillons de nos montagnes, dans le cadre idyllique de la cascade de la Pisse. Initiation à la découverte des papillons. Sortie à proximité du refuge dans l'après-midi.

RDV à 15h au refuge


Jeudi 13 août

Soirée népalaise de 4 à 99 ans

Refuge de l'Alpe de Villar d'Arène

2 079 m d'altitude - 1h30 depuis Le Pied du Col / Villar d'Arène - 2 h par le sentier des crevasses au départ du col du Lautaret - 3h15 au départ du Casset, via le col d'Arsine

☎ 04 76 79 94 66

 1h30 C'est devenu une tradition, Jeudi des Refuges = soirée au profit de l'Association Taksindu France-Népal. Tchaï d'accueil (thé au lait légèrement épicé) à 18h - repas indo-népalais à 18h30 suivi d'un film de Marianne Chaud, anthropologue originaire de Pelvoux, passionnée par l'Inde et le Népal - 2€/dîner seront reversés à l'association.

Réservation en ligne : <http://refugealpedevillardarene.ffcam.fr> ou par téléphone

RDV à partir de 18h au refuge.

Ecologie Verticale

Refuge de la pilatte

2 577 m d'altitude - 3h30 depuis La Bérarde

☎ 04 76 79 08 26

 3h30 Depuis 2009, botanistes-grimpeurs et chercheurs continuent de s'accrocher aux parois des Ecrins pour mieux comprendre comment certaines plantes ont affronté les grandes

glaciations passées. Saxifrages, renoncules, androsaces et autres éritriches... où nichent-elles et comment se sont-elles adaptées aux conditions extrêmes de la haute montagne ? Balade suivie d'une conférence avec projection. Cédric Dentant, chargé de mission flore au Parc national des Ecrins et alpiniste, vous dévoilera toute l'intimité de ces coussins d'altitude !!

RDV à 14h au refuge.


Jeudi 20 août

A la Rencontre du Dahu

Refuge de l'Alpe du Pin

1 805 m d'altitude - 1h30 depuis Les Granges / St Christophe en Oisans

☎ 06 07 97 54 67

 1h30 Animation spéciale enfants. Après le repas, conférence au «sommets» pour présenter le Dahu à nos jeunes participants. Au crépuscule, avec une lampe frontale et des vêtements chauds, nous partirons dans la montagne à la rencontre du dahu. Extrêmement craintif, ses apparitions sont furtives, il faut être là au bon moment. Départ à la tombée de la nuit. Le lieu d'observation est à 15 mn de marche du refuge. Matériel : lampe frontale, vêtements chauds.


A partir de 6 ans. RDV à 18h au refuge.

Soirée sur le ski de randonnée

Refuge de La Lavey

1 797 m d'altitude - 2h depuis Saint Christophe en Oisans (parking de Champhorent)

☎ 04 76 80 50 52

 2h A partir du film sur la traversée des Pyrénées à skis et de quelques photos nous pourrions aborder tous les thèmes qui concernent cette activité si particulière : de la pratique journalière à l'organisation d'une semaine dans un massif, le matériel, la technique, les conditions météorologiques et nivologiques, les consignes de sécurité, la prise de décision...

RDV en fin d'après-midi au refuge.


Jeudi 27 août

Projection du film de montagne "Evidence"

Chalet-refuge de Chamoisère

2 106 m d'altitude - 1h30 de marche depuis le parking après le hameau Pied du Col / Villar d'Arène

☎ 09 82 12 46 24

 1h30 2 aventures en montagne dans la même année avec les mêmes personnes. En hiver : Nice-Chamonix en surf & télémark. En été : la traversée de l'Europe en courant par les plus hauts massifs de Trieste à Saint Jean de Luz via les Alpes, la Corse et les Pyrénées. 5 mois de péripie en montagne... Quels sacrifices et choix de vie ce type d'aventure implique ?

Projection à 18h.


NIVEAU TECHNIQUE

 1 > Marche facile

 3 > Marche très soutenue

 Temps de marche
1h30

 2 > Marche soutenue

 3+ > Marche très soutenue. Utilisation de matériel d'alpinisme