

## Sensations fortes dans la vallée du Champsaur !

**L'hiver à la montagne, c'est le moment idéal pour faire monter l'adrénaline, lâcher les chevaux et emballer le palpitant. Dans la vallée du Champsaur, nous avons retrouvé des émotions (trop) longtemps laissées de côté, grâce à des activités riches en sensations. Parapente, chien de traineau, raquettes, ski, escalade sur cascade de glace, tyrolienne et même bains nordiques pour se remettre de tout cela. Pas mal comme programme, non ?**

Suivez nous pour savoir que faire dans la vallée du Champsaur en 6 activités de tourisme à sensations délicieuses.

Avant de se lancer dans le récit, une petite intro en vidéo

[su_youtube url= »https://www.youtube.com/watch?v=HOxn4zIn0PI » width= »100% »]

*Pour voir toutes nos vidéos, abonnez-vous à notre chaine youtube !*

# Préambule : les globe blogueurs, des sportifs surentrainés, prêts pour des activités extrêmes dans la vallée du Champsaur… Ou pas !

Escalade, raquettes, ski, vous vous dites peut être : « j'aimerai bien, mais ce n'est pas pour moi, trop physique ». Sauf que ce que vous ne savez sûrement pas, c'est que nous ne sommes pas vraiment des sportifs de haut niveau. Et ce n'est rien de le dire. Notre activité physique la plus intense ces dernières années, ce sont des randos occasionnelles et quelques balades en vélo… Rien de bien fou !

Plus contemplatifs que sportifs…

Pourtant, cela ne nous a pas empêché de nous éclater avec des activités intenses dans la vallée du Champsaur. Qui dit sensations fortes ne dit pas forcément exploit sportif. Bon, je ne vous cacherai pas que pour la cascade de glace, mes bras en on quand même pris un coup… Mais ça valait la peine.

# Parapente à Orcières Merlette, glisse des airs

Pour explorer ces activités de montagne en hiver entre Orcières et la vallée du Champsaur, je vous propose de partir des sommets jusqu'à la vallée. D'abord la vue d'ensemble, avant d'aller vers le détail.

Quoi de mieux pour cela que de s'envoler, prendre de la hauteur ? Oui, mais pas de n'importe quelle manière, sans moteur, sans bruit, juste la sensation d'être porté par le vent, de glisser dans les airs.

C’est depuis les pistes d’Orcières Merlette 1850, skis aux pieds que nous nous sommes envolés en parapente. En tandem avec nos accompagnateurs (nous sommes novices, même si ce n’était pas notre premier vol), quelle sensation étrange de décoller tranquillement en glissant sur la neige.

Un pur moment d’émerveillement, serein, doux, où l’on souhaite que chaque instant s’étire pour en profiter un maximum. Nulle peur, nulle crainte, malgré mon vertige. Il faut dire que le fait d’être assis, de se sentir porté par la voile enlève toute sensation de vide pour laisser place à la contemplation béate.

Ce vol donne sacrément envie d’aller plus loin. Si cette initiation partant depuis les pistes de ski donne de telles sensations, je n’ose imaginer un vol en pleine montagne après une rando en raquettes ou skis de rando, hors piste. Le sentiment doit être décuplé après des efforts pour atteindre le site de décollage, puis la récompense de voler au dessus des montagnes à la neige immaculée. Je me met même à rêver d’apercevoir quelques chamois nullement dérangés par notre silencieuse présence… Aller, un jour je le ferais.

### Guide pratique tourisme : activité parapente à Orcières Merlette

Ils nous ont fait voler : Chaussée glissante et Jp parapente. Très sympas et très pros, nous recommandons !

Accessible à partir de 4-6 ans (selon le poids) et jusqu’à 100 kg. Des vols sont possibles en hiver et en été, pendant la période d’ouverture de la station, sous réserve de conditions météo favorables.

### Tarifs du parapente à Orcières

Le prix du parapente à Orcières en hiver en biplace est de 75 € pour le vol découverte (10 minutes), 135 € pour le vol promenade (25 minutes).

---

## Tyrolienne à Orcières, pure adrénaline aérienne

Dans un registre également aérien, Laura a pu s’essayer à l’une des plus longues tyroliennes d’Europe à Orcières. Plus d’un 1,8 km dans les airs, filant à toute allure au dessus des pentes enneigées.

Pendant plus d’une minute, atteignant une pointe de vitesse à près de 130 km/h, l’adrénaline coule à flot tout en profitant d’un spectacle grandiose sur les montagnes, entre le sommet du Drouvet et le lac Long.

### Guide pratique tourisme : activité tyrolienne roll air cable

La tyrolienne roll air cable est accessible depuis le telemix drouvet 1 et 2. La descente se fait par la piste « bleu fonçé » du rochasson (important à savoir en hiver si vous ne savez pas bien skier). Vos skis sont embarqués au dessus de vous sur la tyrolienne.

La tyrolienne d’Orcières est ouverte tous les jours en hiver et l’été pendant l’ouverture de la station, sur réservation pour les groupes à l’intersaison, sous réserve de conditions météo favorables .

Accessible à partir de 8 ans.

### Tarif de la tyrolienne d’orcières

Le prix de la tyrolienne d'Orcières est de 35 € en été, 40 € en hiver (hors tarif des remontées mécaniques).

# Chien de traineau à Orcières sur le plateau de rocherousse, l'alliance Homme animal

Fini de s'envoyer en l'air, nous retournons au sol sur le plateau de Rocherousse, dans les hauteurs de la station d'Orcières pour une initiation au chien de traineau dont nous rêvions depuis longtemps.

J'ai toujours été intrigué par les relations que pouvait entretenir l'Homme avec certains animaux. Non pas tant avec les animaux de compagnie, mais plutôt dans l'alliance pour accomplir des taches particulières. Je pense au travail des champs, au débardage du bois et bien sûr au transport. Un intérêt emprunt d'une certaine méfiance. Il ne faut pas être dupe, la contrainte, voir l'asservissement sont souvent très présents. Mais pas toujours.

Le chien de traineau est un très bel exemple. Si je pouvais en douter auparavant, une fois arrivé devant les chiens choisis pour nous conduire à travers le plateau enneigé de Rocherousse, j'ai bien dû me rendre à l'évidence : les chiens adorent la course de traineau.

Il n'y a qu'a les voir manifester leur joie quand ils réalisent qu'ils seront du prochain voyage. Les voir s'éclater à frayer à travers la neige, faisant filer le traineau dans un doux sifflement. Une fois lancés, les chiens répondent au moindre chuchotement du musher. Pas besoin de crier quand ils sont en pleine course loin des skieurs et promeneurs. D'ailleurs, ils ne sont pas les seuls à travailler, le musher également doit fournir des efforts pour manier le traineau et aider à le pousser. Une belle alliance où tout le monde prend manifestement du plaisir.

Cette initiation au chien de traineau à Orcières nous a donné envie de prendre le temps de découvrir plus avant cette activité. Apprendre à mieux connaitre les chiens, à manier un traineau, à explorer les plateaux enneigés en pleine montagne sauvage.

## Guide pratique tourisme : activité chien de traineau à Orcières sur le plateau de Rocherousse

Nous avons découvert le chien de traineau à Orcières avec Alpi traineau. Accompagnés par Philippe, très pédagogue et passionné par son métier, il a su lever nos appréhensions sur cette activité et nous assurer du bien être des chiens. Bien sûr, certains musher peu scrupuleux peuvent avoir des pratiques proches de la maltraitance. C'est pourquoi nous vous invitons à bien vous renseigner avant de choisir un prestataire, même si ce n'est pas toujours évident (se référer aux guides, aux offices du tourisme, aux bons blogs par exemple).

Les courses vont de l'initiation de 20 minutes à des randonnées d'une journée. Vous pourrez vous faire balader ou bien conduire votre propre traineau et jouer au musher.
Avant l'âge 2 ans, l'altitude étant importante, l'activité est déconseillée. Idem pour les femmes enceintes de plus de 3 mois. Sinon, aucune contre indication.

## Tarifs chien de traineau Alpi traineau à Orcières

- Baptême de 20 min : 70 € par famille (2 adultes, 2 enfants) en se laissant conduire ou 30 € / personne en conduisant
- 1H (45 min de glisse) : 58 € / adulte et 46 € / enfant de – 10 ans (max 2 adultes, 1 enfant) en se laissant conduire ou 72 € / personne en conduisant
- ½ journée : 125 € par personne en conduisant

Plus d'informations : Alpi traineau

# Ski de piste à orcières Merlette 1850, la glisse à l'état pur

Même si au final nous n'avons pas beaucoup skié lors de notre séjour à Orcières, nous n'avons pas boudé notre plaisir. Et puis c'est tout de même pour cela que la plupart viennent à la montagne en hiver !
Nous avons été chanceux pendant notre séjour. Le jour de notre arrivée, il venait de tomber plus de 50 cm de neige et tout notre séjour, nous avons eu un grand beau soleil. Des conditions idéales pour reprendre le ski après 15 ans sans poudreuse (oui, ça pique dans les jambes après autant de temps…).

Premier point important, le 1850 de « Orcières Merlette 1850 », c'est l'altitude de la station (pas sa date de création…). Ce qui veut dire que l'on est haut et donc l'enneigement est généralement bon. Les remontées permettent d'atteindre 2725 m.
Bon à savoir, la station est exposée plein sud, alors qu'on se situe dans les Hautes-Alpes, ce qui veut dire grand soleil très souvent.

Le domaine skiable est composé de 51 pistes, de quoi bien s'amuser sans passer des heures sur les remontées mécaniques. Il y a également un snowpark, une piste de compétition internationale ouverte à tous (un régal !), deux aires de repos label air, des restaurants et buvettes sur les pistes.

## Période d'ouverture d'Orcières Merlette

La station est ouverte généralement de mi-décembre à fin avril, mais l'accès aux pistes dépend bien sûr de l'enneigement. En été, la station est ouverte en juillet et aout.

## Tarifs forfaits de ski / snow pour les remontées mécaniques à Orcières Merlette 1850

Forfait MultiGlisse (ski, piscine & patinoire en illimité) :

| Forfait | Adulte | Ado/Age d'Or (13-16 ans, 65 à 74 ans) | Enfant (5-12 ans) |
|---|---|---|---|
| 6 jours | 196.80 € | 180.90 € | 160.70 € |

*Gratuité : – 5 ans, + de 75 ans (justificatifs d'âge obligatoire)*

NB : des réductions sont appliquées pour les familles de 4 personnes et plus. Il existe également des forfaits journaliers pour ceux qui resteraient moins d'une semaine

Comme je le disais en préambule, cela faisait 15 ans que nous n'avions pas skié, sachant que nous ne sommes pas des experts en la matière. Laura a du skier deux jours dans sa vie et moi guère plus. Alors nous avons pris un petit cours avec l'ESF d'Orcières pour se remettre en confiance et découvrir le domaine en même temps.

Merci à Thomas de nous avoir si bien remis en selle !

### Plan du domaine skiable – les pistes de ski d'Orcières Merlette

Vous trouverez facilement des plans du domaine skiable d'Orcières Merlette 1850 sur place, mais cette carte vous donnera déjà une bonne idée des pistes de ski présentes !

## Randonnée raquette dans la vallée du Champsaur, en symbiose avec la nature

Nous continuons notre descente jusqu'à la vallée du Champsaur, en contrebas d'Orcières pour une activité bien plus calme, loin de l'agitation de la station. Nous nous sommes enfermés dans une bulle temporelle le temps d'une randonnée en raquettes.

Une randonnée en raquettes dans la neige, c'est déjà la garantie d'une reconnexion à la nature, un moment de détente parsemé de petites découvertes naturalistes. Ici des traces de lièvre, là des mélèzes recouverts de givre…

Mais pour cette balade dans la vallée du Champsaur, nous sommes allés plus loin avec notre accompagnatrice Céline, qui lui donne une coloration zen. Au sens propre.
Avec Céline, le courant est tout de suite passé, nous avons une passion commune pour l'émerveillement des petites choses. Nous avons passé de longues minutes à observer la forme du givre recouvrant la neige et les plantes perçant le manteau blanc, à écoutant religieusement le chant des oiseaux, à scruter la légère brume émanant du Drac noir.

Notre randonnée était agrémentée de pauses méditation. Des petits exercices de concentration simple pour mieux apprécier le moment, pour se détendre, pour découvrir notre environnement différemment et pleinement.
Si je ne suis pas spécialement adepte de la méditation, ce fut un très beau moment, une parenthèse nature en belle compagnie.

### Guide pratique tourisme : activité randonnée raquettes « zen » dans le Champsaur, le long du Drac noir

Nous étions guidés par Céline Desmet, accompagnatrice de montage, qui propose des randonnées à pied ou en raquettes dans la vallée du Champsaur et à Orcières. Le must : la balade raquette + bains du trappeur + dégustation, à partir de 30 € par personne.

Courriel : cc.montagne05@gmail.com
Tel : 06 65 45 08 99

# Escalade sur cascade de glace dans la vallée du champsaur, le défi

Ceux qui nous lisent régulièrement le savent : je souffre du vertige et cela me pèse. Je suis souvent limité dans mes activités de pleine nature, en particulier en montagne. Mais ce n'est pas une fatalité et j'essaye d'atténuer ce handicap en me confrontant à cette peur, de manière progressive.

Quand j'ai appris qu'il était possible de faire de l'escalade sur cascade de glace dans la vallée du Champsaur, je n'ai pas trop réfléchi et me suis lancé pour m'inscrire. Je sais qu'une fois assuré, mon vertige s'atténue et je peux alors profiter d'une activité.

Sauf que je n'avais pas tout anticipé dans cette activité tout de même bien physique, et c'est tant mieux…

Quand j'ai annoncé à Clément, mon guide, que je souffrais du vertige, il n'a pas pu retenir une tête exprimant un mélange de sentiments oscillant entre « bah qu'est-ce que tu fous là alors » et « je sens que ça va être une belle galère aujourd'hui ». Le propriétaire du gite dans lequel nous avions rendez-vous était à peu près sur le même sentiment, sauf que lui était plus dans la compassion pour le guide.

Je vous rassure, ce ne fut qu'un instant fugace, il s'est très vite repris. Il faut dire que j'aime bien annoncer la couleur dès le début, quitte à forcer un peu le trait pour ensuite être davantage en confiance.

Après un peu de marche pour se rendre sur place, nous voici arrivés devant la cascade de glace. Impressionnant.
Une longue langue bleutée s'élève progressivement jusqu'à devenir verticale. Parsemée de stalactites, de roches, de neige, c'est un enchevêtrement glacé multiforme aux nuances de blanc et de bleu.

Après avoir fait quelques pas sur la glace avec les crampons, j'essaie d'appréhender ces nouvelles sensations, il va falloir s'accrocher sur une paroi dure comme du béton, parfois friable, glissante, avec l'aide de crampons aux pieds et de deux piolets… Ils s'enfoncent de seulement un ou deux centimètres dans la glace, tout mon poids doit reposer sur ces minuscules bouts de métal.
Soit, je fais confiance à notre guide, au matériel. L'excitation de grimper l'emporte sur l'appréhension.

Les premières dizaines de mètres se font sur un plan incliné. C'est un entre deux propice à s'initier, à se tester avant la paroi verticale située plus haut. Les piolets sont tout de même nécessaires et cela ne m'aurait pas dérangé d'être assuré.

Avec le recul, c'était sans doute la partie la plus périlleuse. Marcher pour la première fois sur la glace dans cette montée raide sans être attaché, il faut avoir confiance ! Mais vu que nous étions trois, dont un guide expérimenté rassurant, je ne me suis pas trop posé de questions, concentré seulement sur ce que je faisais, en prenant bien attention à faire les bons gestes enseignés quelques instants auparavant.

Premier planté de piolet pour Emma qui s'initie également à l'escalade sur glace

Une fois arrivés au pied de la paroi verticale, le spectacle est superbe. Les drapeaux de glace forment des sculptures de glace impressionnantes. N'allez pas croire que la cascade de glace est uniforme, c'est tout le

contraire. Tantôt lisse et translucide, tantôt rugueuse, parfois bleutée ou blanche… L'exercice mêle effort, concentration et émerveillement.

Une fois assuré, je me suis lancé dans l'ascension de la cascade avec beaucoup de plaisir. Aucun vertige, aucune peur, juste du plaisir et beaucoup d'efforts. Petit à petit, le geste se fait plus efficace, la confiance augmente. Mais aussi la fatigue s'installe, les mains se crispent, les bras se chargent d'acide lactique. Avec l'expérience, l'aspect physique doit être bien moindre, mais j'avoue que les derniers mètres n'ont pas été faciles pour mes pauvres biceps !

Vient ensuite la descente en rappel, le moment d'apprécier le chemin parcouru, de prendre le temps d'admirer les nuances de la glace, des « drapeaux » et « cigares » comme les appellent les grimpeurs.

Une superbe activité, où se sont mêlés émotions et effort physique. Une découverte que je n'oublierai pas de sitôt, le sentiment de satisfaction de l'avoir fait malgré le vertige en plus.

### Guide pratique tourisme : activité escalade sur cascade de glace à Champsaur

J'étais accompagné d'une main de maître par Clément Infante (06 32 93 04 71).

L'initiation à duré environ deux heures, mais il existe des sorties plus longues et intenses bien sûr.
L'ensemble du matériel était fourni, sauf les chaussures que nous avons loué dans un magasin de sport dans la vallée du Champsaur (mais peut être qu'ils peuvent gérer cet aspect, à vérifier).

L'activité est assez physique, mais reste accessible au plus grand nombre je pense. L'accompagnateur s'adaptera à votre niveau, en particulier dans le cas d'une initiation. A priori, l'escalade sur glace peut se pratiquer à partir de 16 ans, mais certains acceptent des plus jeunes.

### Tarifs escalade sur cascade de glace vallée du Champsaur

Journée : 140 €/pers
Effectif maxi : 3 personnes

## Les bains du trappeur dans la vallée du Champsaur, le repos des guerriers

Pour finir cette série d'activités intenses en émotion, nous avons eu le droit à un très joli bonus, parfait pour se détendre, se remettre d'aplomb en kiffant littéralement.

Des bains en extérieur à 38°/39°, en pleine nature, quoi de mieux après une grosse randonnée ou une séance d'escalade éprouvante ?
Car le cadre est sublime. Imaginez des bains nordiques chauffés au bois, faits maison par le propriétaire. Placez les dans la vallée du Champsaur, en bordure du Drac noir, en pleine nature. Ajoutez la neige, des propriétaires incroyablement sympathiques, un gite à l'ambiance conviviale à proximité, un sauna et vous obtenez les bains du trappeur. Un pur moment de bonheur.

Pour les vaillants, vous pouvez tenter les vrais bains nordiques, à savoir un peu de bain chaud ou de sauna, puis un bain glacé, puis retour au chaud etc. Laura a tenté en s'immergeant jusqu'aux cuisses, moi je n'ai même pas songé à essayer…

## Guide pratique tourisme : activité les bains du trappeur (bains nordiques et sauna) à Orcières

C'est une belle histoire que celle des bains du trappeur. A l'origine, ce couple avait construit un bain nordique pour leur propre usage et leurs amis. Ces derniers venant de plus en plus souvent squatter, l'idée leur est venu d'ouvrir ces bains aux visiteurs. Résultat, les 3 bains nordiques privatifs pouvant accueillir 8 personnes remportent un gros succès.

Bonne nouvelle, c'est ouvert toute l'année, mais pensez à réserver avant ! C'est indispensable. Un bain nordique, ça met du temps à chauffer.

### Tarifs des bains du trappeur

Les bains du trappeur proposent une formule unique, le prix est de 65 € pour la location du bain nordique pendant 3h, avec accès au sauna. Vous pouvez également commander une planche dégustation (fromage et charcuterie) au gite de chauffarel situé juste à côté.

---

En savoir plus : page facebook des bains du trappeur

---

Durant cette semaine de visite de tourisme dans le Champsaur, nous aurons vécu beaucoup de premières fois et de belles émotions. Ces activités fortes en sensations ne sont qu'une partie de ce qu'il est possible de vivre dans la vallée. Fat bike, trottinette électrique, nuit en igloo, ski de rando… Et je ne parle que des activités en hiver. Autant d'activités qui plus est respectueuses de l'environnement (avec un bémol pour le ski alpin, notre seule entorse moins eco-responsable durant ce séjour).
Au fait, rassurez-vous, il y a aussi des loisirs plus calmes ;)

## Que voir, que faire dans la vallée du Champsaur ?

Un petit résumé des 6 activités à faire dans la vallée du Champsaur :

- Parapente depuis la station d'Orcières
- Chien de traineau
- Escalade sur cascade de glace
- Randonnée raquette zen
- Bains
- Bain nordique
- Et… ski alpin !

Evidemment, il y a bien plus a faire, nous n'évoquons que notre propre expérience ! La vallée du Champsaur est vaste et les possibilités infinies. En particulier la randonnée en été, mais pour cela, il faudra qu'on y retourne !

**Vous préparez un voyage dans les Hautes Alpes ?**

Notre guide sur les Hautes Alpes
Le Pays des écrins en hiver
Séjour en famille à Orcières Merlette en hiver
Le Queyras en été
Le Guillestrois en été
La station de Réallon

*Nous remercions chaleureusement l'office du tourisme d'Orcières de nous avoir invité pour vivre ces incroyables expériences. N'hésitez pas à visiter leur site très complet pour préparer votre voyage et surtout d'aller leur rendre visite sur place !*