



Antoine Decourcelle
antoine-decourcelle@orange.fr
<http://treks-bout-du-monde.fr/>
☎ +33 (0)6 32 33 40 64

Siret : 80964005500020



TRAVERSEE DES HAUTS PLATEAUX DU VERCORS EN AUTONOMIE

4 jours, 3 nuits : à partir de début mai, jusqu'à fin octobre, en semaine ou sur un week-end prolongé (*dates précises à convenir avec les premiers participant-e-s*)
Trek en autonomie, avec portage, sur la partie la plus sauvage du Vercors.
3 à 7 participants – niveau 3/5 (modéré)
Voyage vendu par Alp'Incentour Megève

Présentation

Le Vercors est le plus vaste espace sauvage de France. C'est un immense plateau calcaire, vestige d'anciens fonds marins érigés aujourd'hui à plus de 1500m d'altitude grâce aux puissantes forces telluriques.

Nous effectuerons un itinéraire en boucle à travers la réserve des hauts plateaux du Vercors, avec en bonus l'ascension du sommet du Grand Veymont (2341m), soit au total, environ 60 km avec un dénivelé de 2500m.

Départ de Gresse-en-Vercors, si vous êtes véhiculés, ou de la gare TER de Clelles-Mens. Me contacter pour un éventuel co-voiturage depuis la gare de Grenoble.



MODALITES

Niveau physique : modéré (3/5)

Dénivelé maximum/jour : 500 à 900m. Distance journalière : 10 à 20km. Temps de marche : 5 à 8h/jour.

Il n'est pas nécessaire d'être un sportif surentraîné pour participer à ce trek. La pratique de la randonnée est recommandée, mais il est aussi accessible à des personnes en bonne condition physique ayant l'habitude de pratiquer une activité d'endurance et aimant la vie au grand air. Pour profiter pleinement du séjour, il est conseillé de s'entraîner les mois précédents le départ en pratiquant une activité d'endurance hebdomadaire : marche, vélo, course à pied...

Mises en garde

Il s'agit d'un trek en autonomie en condition d'isolement. Il n'existe pas d'habitation permanente dans le secteur traversé, seulement quelques cabanes non gardées. Le réseau téléphonique est également très aléatoire. Le guide sera équipé d'une balise satellite en cas de "pépin".

Hébergement

Hébergement sous tente pour 2 à 3 personnes. Durant le trek nous n'effectuerons que des bivouacs sauvages. Cela signifie que pendant 4 jours les conditions de vie seront spartiates : vie en plein air 24/24h, pas de douche, pas d'électricité pour recharger son portable.

Repas

Afin d'alléger au maximum nos sacs, les repas seront constitués essentiellement de nourriture "sèche" ou lyophilisée.

Pour le matin : céréales, lait déshydraté, chocolat, café, thé, ...

Pour le midi : charcuterie, fromage, pain...

Pour grignoter dans la journée : fruit sec, biscuits, barres sucrées

Le soir : soupe, plat lyophilisé ou préparation maison à base de féculents (pâtes, lentille, purée...) biscuits, chocolat, ...

NB : merci de m'indiquer par avance vos contraintes alimentaires



PROGRAMME INDICATIF

Cet itinéraire est donné à titre indicatif et pourra être modifié en fonction des conditions météo ou du point de départ.

Jour 1 (9km / 900m de dénivelé) : départ de Gresse-en-Vercors. Ascension par le Pas de la Ville vers les hauts plateaux. Nous contournons le Grand Veymont sur son flanc Ouest. Ravitaillement en eau à la fontaine du Pas des Bachasson et recherche du meilleur point de bivouac du secteur en fonction de l'orientation et des conditions de vent.

Jour 2 (16km / 800m de dénivelé) : Nous partons léger le matin, sans les gros sacs, pour attaquer l'ascension du Grand Veymont par l'arrête Nord. Retour aux sacs en fin de matinée. Pique-nique et sieste ! L'après-midi nous progresserons vers le Sud du plateau. Bivouac non loin de la fontaine du Col des Bachassons (à ne pas confondre avec l'étape précédente) avec vue surplombante sur Die et la vallée de la Drôme.

Jour 3 (20km / 500m de dénivelé) : Journée consacrée à l'exploration de la partie Sud du haut plateau. Nous passerons une grande partie de la journée à déambuler, hors sentiers, dans un univers de micro-reliefs et d'une grande diversité de milieux : forêts, clairières, petits sommets, vallons, étendues arides, prairies verdoyantes... Bivouac en

remontant vers le Nord après ravitaillement en eau à la fontaine de la Chau.

Jour 4 (9km / 500m de dénivelé + / 800m -) : Nous rebasculerons vers Gresse-en-Vercors en passant par la brèche du Pas de Berrièves et ses impressionnantes parois minérales. La dernière section du retour se fera par le joli chemin en balcon au pied des falaises de Pierre Blanche, avant de redescendre par les prairies de Gresse.

EQUIPEMENT

NB : veillez à respecter scrupuleusement cette liste. Il en va non seulement de votre confort, mais aussi de votre sécurité. Seuls les effets marqués d'un astérisque () ne sont pas indispensables.*

Matériel individuel

Matériel individuel

Les éléments en italique sont optionnels

- Sac à dos 50 à 70 litres
- Bâtons de marche*
- Gourde, poche à eau, bouteille 3 à 4 litres.** L'eau est très rare sur le plateau et il existe très peu de sources ou de fontaines sur le parcours. Un seul ravitaillement par jour possible, pour assurer l'ensemble de vos besoins quotidiens (hydratation, cuisine, toilette...)
- Duvet, **température de confort d'environ 0°C.** **Attention**, il ne faut prendre en compte que la température la plus chaude indiquée par le fabricant sur le duvet. Ne pas tenir compte des température "limite confort" ou « extrême ».



Conseil : En dehors de son usage, pour conserver le gonflant et les propriétés isolantes de son duvet, il est conseillé de le stocker déplié, à l'air libre, hors du sac de compression. La plupart des fabricants proposent un filet à cet usage, sinon il peut rester à plat dans un placard.

- Sac à viande (permet de ne pas salir votre duvet et de gagner un peu de confort thermique)*

- Matelas isolant (gonflant, auto gonflant, mousse...)
- Couteau, cuillère, gamelle, tasse
- Lampe frontale
- Crème solaire
- Papier toilette, briquet
- Trousse de toilette
- Serviette légère
- Pharmacie personnelle, pansements, « compeed » en prévention des ampoules
- Un petit truc à boire ou à grignoter pour l'apéritif !

Habillement

- 2 T-shirt thermiques à séchage rapide, synthétique ou laine (coton à éviter), manches courtes et longues
- veste chaude (polaire)
- doudoune compressible ou une seconde polaire
- veste imperméable et coupe-vent avec capuche (goretex ou autre membrane imper-respirante)
- pantalon de randonnée à séchage rapide (coton à proscrire)
- surpantalon de pluie*
- 2 paires de chaussettes de randonnée
- chaussures de marche
- gants
- bonnet / casquette
- Lunettes de soleil

NB : Si vous ne disposez pas de l'équipement adéquat, je suis en mesure de prêter gratuitement les affaires suivantes, pour les premiers inscrits qui m'en feront la demande :

- duvet 0°C (1 disponibles)
- matelas (2 disponibles)

PRIX ET RESERVATIONS

Tarif

Prix : **450€**, 550€ si seulement 2 participant-e-s

Le prix comprend :

- L'encadrement
- La pension complète pendant le trajet

- Le matériel de bivouac et toute la logistique collective (tentes, réchaud, popote)

Le prix ne comprend pas :

- Trajet pour se rendre dans le Vercors et pour repartir
- L'assurance annulation, assistance rapatriement et interruption de séjour, si vous prenez l'assurance avec ALP INCENTOUR. Celle-ci est à 4% du prix du voyage.

La réservation et le règlement

Remplir et renvoyer le bulletin d'inscription accompagné d'un chèque d'acompte, ou d'un règlement par CB en téléphonant à :

Alp'Incentour – 76 rue Ambroise Martin – 74120 Megève – tel : 04 50 21 55 11

Il est possible d'effectuer le règlement en trois fois selon l'échéancier suivant :

- Acompte à la réservation : 250€
- Solde payable au plus tard le 10 avril

Nous vous remercions également de prendre connaissance des conditions générales de vente, et de les signer.

Conditions particulières : L'encadrement est assuré par un professionnel breveté d'Etat ayant reçu l'agrément du Ministère de la Jeunesse et des Sports. Chaque professionnel est assuré en responsabilité civile. Il paraît indispensable que les participants soient couverts par un contrat de type « assistance-rapatriement » pour tout dommage subi ne mettant pas directement en cause la responsabilité de l'encadrement.

Alp'Incentour au Bureau des Guides de Megève

76, rue Ambroise Martin / F- 74 120 Megève / ☎ : +33 (0)4 50 21 55 11

Association de tourisme inscrite au registre national ATOUT FRANCE affiliée APRIAM IM073.10023

Garantie financière : COVÉA CAUTION (72) LE MANS - Contrat n° 18.386

Assurance RCP MMA IARD – 10 Bd Marie et Alexandre Oyon - (72) LE MANS – Contrat N°3.056.234

APE 7911Z - SIRET 430 055 343 00015

