



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

Siret : 80964005500020



INITIATION RAID NORDIQUE VERCORS

4 jours, 3 nuits : dates à convenir avec les premier-e-s participant-e-s : en semaine ou sur un week-end prolongé, **entre fin janvier et début mars**.

Trek en autonomie, avec pulka, sur la partie la plus sauvage du Vercors.

2 à 6 participants – niveau 4/5 (difficile)

Voyage vendu par Alp'incentour Megève

Présentation

Le Vercors est le plus vaste espace sauvage de France caractérisé par un grand plateau situé à plus de 1500m d'altitude dans sa partie Sud. En hiver le manteau neigeux apporte une ambiance proche des grandes étendues lapones. Forêts « boréales », reliefs vallonnés, grandes étendues blanches, recréent un environnement propice à l'expérimentation du raid nordique.

Equipé de raquettes, nous effectuerons un itinéraire en boucle de 4 jours et trois nuits en autonomie. Nous dormirons en bivouac après avoir planté les tentes dans la neige. L'équipement de trek hivernal étant plus lourd et encombrant qu'en d'autres saisons, nous le chargerons dans des pulkas que nous tracterons nous même.

Départ et retour de la petite station de ski du Col de Rousset, itinéraire en boucle.



MODALITES

Niveau difficile (4/5)

Niveau physique

Dénivelé maximum/jour : 600m. Distance journalière : 10 à 20km. Temps de marche : 5 à 8h/jour.

Une pratique de la randonnée est préférable pour réaliser ce raid. Il est également accessible à des personnes en bonne condition physique ayant l'habitude de pratiquer une activité d'endurance et aimant la vie au grand air.

La principale difficulté réside dans la capacité de résistance au froid. Il est fortement recommandé d'avoir déjà l'habitude de pratiquer des activités de montagne en hiver (ski alpin, ski de fond, raquettes, ...). Il faut avoir conscience que nous serons sans répit exposés au gel, au vent, à l'humidité. Dans ces conditions les corps habitués à un environnement tempéré sont mis à rude épreuve. Même si l'habillement permet de se protéger efficacement, en journée, le mouvement est la seule solution pour maintenir sa chaleur corporelle, jusqu'au confort douillet de la tente et du duvet.

En revanche, les pulkas attachées par un harnais permettent de tirer une charge sur la neige bien supérieure à ce que nous pourrions porter sur les épaules. Le confort est incomparable par rapport à un sac à dos. Pour ce raid la charge individuelle devrait se situer aux alentours de 20kg.

Niveau technique

Ce raid a vocation à être réalisé en raquettes. Pour les personnes qui le préfèreraient il est également réalisable en ski de randonnée nordique avec votre propre matériel. Si tel est le cas, la pratique du ski est recommandée, notamment la maîtrise des techniques de base : pas alternatif, dérapage, chasse-neige... Attention, la pulka peut aussi se révéler comme une compagne farceuse dans les descentes et quelques belles gamelles sont probables 😊.

Mise en garde

Le parcours se déroule en grande partie dans des conditions d'isolement complet : pas de routes, pas d'habitations permanentes. Nous croiserons occasionnellement quelques autres randonneurs et cabanes non gardées. Le réseau téléphonique est le plus souvent inaccessible. Nous serons équipés d'une balise satellite iridium en cas d'urgence.

Hébergement

Bivouacs dans la neige, sous tente d'expédition pour 2 à 3 personnes

Repas

Afin d'alléger au maximum le poids des pulkas, les repas seront constitués essentiellement de nourriture "sèche" ou lyophilisée.

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

Pour le midi : poisson séché, fumé, charcuterie, fromage, pains, nouilles chinoises

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

Le soir : soupe, plat lyophilisé, 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 d'enneigement.

Jour 1 : Dénivelé + 500 m ; distance 11 km

RDV au parking de col de Rousset (covoiturage possible depuis Grenoble) dans la matinée. Après vérification du matériel et chargement des pulkas nous débutons par une montée tranquille en direction du pas des Econdus. Pique-nique non loin de la cabane de Pré Peyret. Nous bifurquons ensuite vers le Sud. Bivouac vers le col des Bachassons.

J2 : Dénivelé + 600m ; distance 16km

Nous consacrons cette journée à explorer la partie Sud du plateau. Nous abandonnerons temporairement les pulkas pour rejoindre les

impressionnantes parois du cirque d'Archiane. Dans l'après-midi nous rejoindrons la Tête Chevalière, point culminant de notre parcours (1951m) pour planter les tentes en face du Mont Aiguille.

J3 : Dénivelé +500m ; distance 16km

Remontée vers le Nord en passant par la cabane de Chaumailaux, la plaine de la Queyrie, le Pas des chatons. Nous longeons les pentes du Grand Veymont avant de bifurquer vers l'Ouest où nous planterons les tentes dans la plaine de Varême.

J4 : Dénivelé + 300m ; distance 10km

Retour vers le parking du Col de Rousset. Arrivée en milieu de journée, puis séparation ou covoiturage jusqu'à Grenoble

EQUIPEMENT

En rouge les éléments de vigilance et impératifs !

Matériel individuel

- Petit sac à dos pour accéder facilement aux petites affaires qui ne seront pas rangées dans la pulka pendant le raid : bonnets, gants, lunettes, appareil photo, ...
- sac souple environ 40-50l, ou plus, pour ranger vos affaires personnelles dans la pulka (vêtements, duvet, ... **à protéger de l'humidité dans des sacs en plastique ou sacs étanches**)
- 1 Duvet très chaud, **température de confort d'environ -10°C**, ou moins. **Attention**, il ne faut prendre en compte que la température la plus chaude indiquée par le fabricant sur le duvet, et non pas "limite confort" ou extrême.



Possibilité de louer, par exemple sur bivouac-location

- 1 sac à viande (permet de ne pas salir votre duvet et de gagner un peu de confort thermique)
- 1 **matelas gonflant et isolant** de bonne qualité. Possibilité de combiner un matelas mousse + autogonflant par exemple. *Possibilité de prêt de matelas (me consulter)*

- Trousse de toilette
- Serviette légère
- Pharmacie personnelle, pansements, comped (ou autre) en prévention des ampoules
- Crème solaire, protection pour les lèvres
- Papier toilette, briquet (pour brûler vos déchets)
- Couteau, cuillère, gamelle, tasse
- Un petit truc à boire ou à grignoter pour l'apéritif !

Habillement individuel

- 2 T-shirt synthétiques, ou laine, à séchage rapide (**pas de coton**), manches longues
- 1 caleçon long thermiques
- veste polaire
- 1 doudoune compressible (duvet ou synthétique) ou une grosse polaire supplémentaire
- 1 bonne veste imperméable et coupe-vent avec capuche (goretex ou autre membrane imper-respirante)
- 1 pantalon de randonnée, ou de ski, imperméable et coupe-vent (goretex ou autre membrane, **pas de jean ou coton**)
- 2 paires de chaussettes chaudes
- 1 ou 2 paires de gants chaud / ou moufles
- 1 paire de gants léger
- bonnet
- cagoule, ou tour de cou
- Lunettes de soleil
- masque de ski

Matériel fourni

- raquettes
- Tentes
- Réchaud, popotte
- pulkas

PRIX ET RESERVATIONS

Tarif

Prix : **500€**, 600€ si seulement 2 participant-e-s

Le prix comprend :

- L'encadrement
- La pension complète pendant le trajet
- Les raquettes
- 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 (covoiturage possible depuis Grenoble)
- 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.

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

