



# 3 jours de trek raquettes dans le Taillefer

Activité: **Rando (raquettes)**

Lieu : **Massif de Taillefer**

Durée : **3 jours**

Groupe : **4-10**

Prix : **390€**

1. 3 jours en complète autonomie dans la montagne entre chilowés
2. L'initiation à la pulka et au trek itinérant
3. Dormir en bivouac dans la neige avec tout le matos fourni

Quand on a découvert il y a 3 ans le Taillefer grâce à Damien lors d'un trek avec pulka, on a eu qu'une envie : y retourner chaque hiver. Progresser en raquettes dans un massif désert en tirant sa pulka qui abrite tout ce dont on a besoin pour manger et dormir pendant 3 jours... Ça c'est du rock ! C'est surtout l'opportunité d'apprendre un paquet de choses sur la vie au grand air : astuces de bivouac dans la neige, empreintes des animaux, orientation, nuit en tipis. Le soir, on prend l'apéro sous les étoiles puis c'est l'heure du gueuleton sous le tipi. On se réchauffe autour du poêle et on déguste les bons petits plats de Damien en se jetant un petit coup de génépi derrière la cravate ! On finit la soirée en filant dormir au coeur de la nuit polaire. Une vraie micro-aventure comme les aime.

## **PROGRAMME**

### **JOUR 1**

Rendez-vous à 10h30 à l'Alpe du Grand Serre, le point de rencontre avec votre Captain Damien et le reste des joyeux lurons ! Pour ceux en train, Damien vous récupère vers 9h30 à la gare de Grenoble. Brief rapide, répartition du matériel dans les sacs et les pulkas, puis départ dans la neige à travers la forêt. Rando en raquettes pour s'habituer au maniement de la pulka, s'enfoncer lentement dans la montagne et laisser les derniers villages derrière vous. Arrivée sur les alpages, puis installation du camp juste sous l'imposant Taillefer (2857m) : Damien vous apprend à monter un camp de bivouac avec les grands tipis, à préparer vos spots de couchages et le poêle à bois. Préparation du bois pour la soirée et apéro sous les étoiles autour d'un beau feu de camp. Dîner sous la tente principale avec un bon gueuleton de trappeur. Puis au dodo dans les tipis !

Sur la journée, 8km pour 250m D+ et 100m D-

## **JOUR 2**

Réveil et petit-déjeuner les fesses dans la neige. Puis rangement du camp et départ pour la suite de l'exploration. Seuls dans la montagne, on progresse dans la neige et à travers les forêts du Taillefer. Puis Damien vous apprend avec un atelier orientation à vous repérer dans un espace enneigé. Pause pique-nique de produits locaux. Direction l'après-midi vers un sommet et apprentissage de la gestion de l'effort dans le froid : Damien a un paquet d'astuces à vous donner là-dessus ! Puis repérage du deuxième spot de bivouac et installation du camp. Préparation du feu et du dîner : on se réchauffe avec un plat montagnard, le poêle crépitant et le petit digestif ! Deuxième nuit en bivouac sous les étoiles.

Sur la journée, 9km pour 350m D+ et 150m D-

## **JOUR 3**

Dernier réveil en pleine nature et petit-déjeuner sur le camp. Rangement du camp et départ de la rando. Traversée d'un plateau désert parsemé de petits lacs. Vous savez maintenant bien manier les pulkas et chaque personne du groupe peut prendre le relai à tour de rôle. Selon la météo, une grosse fracture de la rétine vous attend en haut avec le panorama sur les Ecrins, les Aiguilles d'Arve et les grandes Rousses ! Une vue magique et de la neige à perte de vue. Redescente à l'Alpe du Grand Serre pour 17h et retour à la gare de Grenoble pour ceux reprenant le train pour 18h.

Sur la journée, 8km pour 400m de D-

## **LOCALISATION**

Isère > Auvergne-Rhône-Alpes

Un accès hyper pratique ! ☐ Pour ceux en train, prenez votre billet pour être vers 9h40 à Grenoble (ex : Paris 5h50 > 9h39 Grenoble). Votre Captain vous récupère en navette. De même pour le retour, Damien vous ramène en gare de Grenoble vers 18h pour votre train (ex : train de 19h19 pour Paris). ☐ Pour ceux en voiture, rdv directement à 10h30 à l'Alpe du Grand Serre et vous la récupérez vers 17h le dernier jour.

## **INFOS PRATIQUES**

### **CE QUE LE PRIX COMPREND :**

- La prestation du guide
- Les nuits en bivouac dans de grands tipis
- L'observation des empreintes de la faune locale
- Le matos fourni de grande qualité (matelas Karrimor® et duvet Lestra® confort -10°C)

- Tous les repas (produits locaux et savoureux, le plus souvent issus de culture biologique)
- Le matériel complet individuel de rando (raquettes, bâtons, pulka)
- Le matériel complet de bivouac (tipis, tente principale, poêle à bois...)
- La doudoune individuelle fournie
- Le transfert d'aller et de retour depuis et vers Grenoble

#### **CE QU'IL FAUT APPORTER :**

- Indispensable : 1 pantalon chaud de randonnée, 1 veste type Gore-tex, 1 polaire, des chaussures de rando montantes, 1 sac à dos de 30L
- Pour le reste, la liste détaillée du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (gourde, sac à dos...)

#### **CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- L'assurance facultative couvrant [\*\*l'annulation\*\*](#)

#### **NIVEAU**

Les randonnées ne sont pas difficiles, mais il faut être en forme et motivé pour enchaîner les bivouacs dans la neige ! Environ 8 km par jour avec au maximum 350m de D+. Les pulkas sont à tirer à tour de rôle selon l'envie et la condition physique de chaque membre de la troupe.

### **PETIT ÉQUIPEMENT**

#### **Équipement fourni :**

- Tipis
- Matelas Karrimor® et duvet Lestra® confort -10°C individuels
- Raquettes et bâtons individuels, pulkas
- 1 doudoune individuelle
- Matériel collectif(boussole, altimètre, cartes, pharmacie de secours)

#### **Équipement indispensable à ramener :**

#### Vêtements :

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre

sécurité.

- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante adapté à l'effort
- 1 veste chaude en fourrure polaire
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace.

En marchant, par beau temps, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemie du randonneur, surtout en hiver car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Éviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chaud et encombrant.

#### Le reste de l'équipement vestimentaire :

- 1 bonnet
- 1 tour de cou ou une écharpe
- 1 paire de gants chauds (prévoir 1 paire de rechange)
- 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon adapté à la marche (pantalon type « jean » interdit car il gèle lorsqu'il est humide !)
- 1 surpantalon imperméable et respirant (type gore-tex ou équivalent)
- 1 caleçon chaud (il également être utilisé pour les soirées au chalet)
- 3 paires de chaussettes de randonnée, hautes et chaudes et adaptées à la marche

#### Pour le soir au bivouac :

- Votre trousse de toilette et pharmacie perso (minimaliste) avec savon de marseille, dentifrice, brosse à dent, compeed, dolipranes, crème solaire...
- Vos affaires de rechange (sous-vêtement, legging chaud, sous-pull chaud, t-shirt)
- 1 paire de basket légères (facultatif)

- 1 serviette microfibre

Matériel :

- 1 sac à dos 30L à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram (Proscrire absolument les bottes et après-skis qui ne sont pas adaptées aux raquettes)
- 1 paire de guêtres hautes qui couvrent bien vos chaussures et le bas de la jambe
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3 à 4
- 1 thermos pour une boisson chaude
- 1 gobelet, couteau et fourchette
- Vos snacks supplémentaires (noix, fruits, chocolat...)
- 1 lampe frontale ou de poche
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, etc
- Papier toilette et mouchoirs avec un petit briquet pour le brûler
- 1 sac plastique pour vos déchets personnels
- 1 carnet et 1 stylo pour prendre des notes (facultatif)
- 1 petite spécialité de votre région ou une gourmandise à partager tous ensemble (facultatif) □

Si vous avez besoin de vous équiper ou de louer du matériel (chaussures de randonnée, sac à dos etc), n'hésitez pas à le faire auprès de notre partenaire, [Les Petits Montagnards](#) □