



Traversée du Vercors en raquettes et pulka

Activité: **Rando (raquettes)**

Lieu : **Hauts Plateaux du Vercors**

Durée : **5 jours**

Groupe : **6-8**

Prix : **690€**

1. 5 jours au coeur du plus grand désert de France métropolitaine
2. Apprendre à bivouaquer dans la neige en parfaite autonomie
3. Une véritable expédition arctique mais facile et accessible !

Un itinéraire mythique, revisité à la sauce Chilowé ! Edith vous emmène crapahuter 5 jours sur les Hauts-Plateaux en suivant son itinéraire maison, avec l'assurance de ne croiser (quasi) personne. L'objectif, c'est d'apprendre à crapahuter par grand froid en expérimentant les techniques et en apprenant à se servir du matos : bref, tout savoir sur le bivouac hivernal et repartir avec une sacrée dose d'apprentissage. Le soir, on profite du ciel étoilé et on se cale sous la tente autour du poêle pour déguster les petits plats préparés avec amour par la Captain.... En rentrant à la maison, on a l'impression d'être allé faire un tour au Groenland !

PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous à 11h30 avec Edith et le reste de la joyeuse troupe à Corrençon-en-Vercors. Pour ceux en train, rapide navette entre la gare de Grenoble et Corrençon arrivant à 11h27 : un départ tôt en train mais qui permet de profiter de la journée entière ! Rapide brief et check des sacs à dos. Puis on prépare les pulkas et c'est le grand départ à travers les bois. On commence doucement pour se mettre en jambe et apprivoiser les premiers décors du Vercors sous la neige. En fin de journée, choix du spot de bivouac : Edith vous montre comment le repérer et l'installer efficacement. Puis veillée sous les étoiles et gueuleton chaud dans la tente principale près du poêle à bois. Nuit en bivouac en tente partagée.

Sur la journée, 8 km avec 400m de D+ et 150m de D-

JOUR 2

Réveil et petit-déjeuner sur le camp. Puis départ de la rando : au bout de quelques kilomètres,

on arrive dans la réserve des Hauts-Plateaux du Vercors. Vous êtes maintenant perché tout là-haut, sur un plateau de 17 000 hectares planté au sommet d'une forteresse de calcaire. Dans cette réserve, les marmottes, loups et bouquetins sont les rois du monde. Pour accéder à ce château dans le ciel, il faut forcément transpirer un peu avec un dénivelé progressif. Pause pique-nique au coeur de la neige puis on continue l'exploration. Au bout de 5-6 heures de rando en tout sur la journée, choix du spot de bivouac et cuisine de la popote chaude au coin du feu. Un gros gueuleton et au dodo !

Sur la journée, 10 km avec 400m de D+ et 300m de D-

JOUR 3

Pour le troisième jour, on rembarque pour 5 à 6 heures de randonnée à travers la réserve des Hauts-Plateaux. On profite de cette immensité blanche, du silence et on ouvre bien ses mirettes : avec Edith, vous allez apprendre à reconnaître les empreintes de la faune locale et à l'observer de loin, entre bouquetins, chamoix et aigles... Arrivée le soir au spot de bivouac, montage du campement et préparation du poêle à bois. Pour ceux qui sont motivés et si la visibilité est bonne, petite sortie pour atteindre des sommets à 2000 mètres en laissant la pulka au camp. Puis dîner chaud et nuit en bivouac.

Sur la journée, 11 km avec 350m de D+ et 400m de D-

JOUR 4

Réveil et petit-déjeuner eu camp, puis on prépare les pulkas et on repart. On continue d'explorer toute la journée la réserve (5 à 6 heures de randonnées) et on passe par de beaux points de vue. Si les conditions le permettent, petite virée au sommet de la montagne de Glandasse pour admirer le Vercors. Installation du camp en fin de journée : chaque jour, Edith vous partage les meilleures techniques pour monter un camp dans la neige rapidement, à l'abri du vent pour une chaleur maximale. Dîner au chaud tous ensemble dans la tente principale puis nuit en bivouac.

Sur la journée, 10 km avec 500m de D+ et 600m de D-

JOUR 5

Réveil et petit-déjeuner au camp, puis démontage du camp. La fin de la traversée du Vercors approche, lorsqu'on entrevoit le col du Rousset. Arrivée au col en milieu de journée puis retour en taxi jusqu'à Corrençon (transfert compris). Fin de la micro-aventure à Corrençon : après 5 jours en pleine nature, coupé du reste du monde, vous voici de retour à la civilisation ! Ceux en voiture la récupèrent à 17h à Corrençon et ceux en train prennent le bus de 17h25 > arrivée 18h53 à Grenoble. Train pour Paris à 19h19 Grenoble.

Sur la journée, 8 km avec 250m de D+ et 400m de D-

LOCALISATION

Isère > Auvergne-Rhône-Alpes

Un accès hyper pratique en train pour être rapidement au coeur du Vercors ! ☐ Pour ceux en train, train de 5h50 depuis Paris ou de 8h16 depuis Lyon, arrivée à 9h39 à Grenoble. Petite navette entre la gare de Grenoble et Corrençon avec le Cars Région Isère de 10h06, arrivée 11h27. Pour le retour c'est tout pareil : rapide navette à 17h25, arrivée 18h53 à Grenoble, pour prendre votre train de retour (train de 19h19 pour Paris par exemple). ☐ Pour ceux en voiture, rdv à Corrençon à 11h30 et vous la récupérez le dernier jour à 17h au même endroit.

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide
- L'hébergement en bivouac avec tente partagée (2 ou 8 personnes)
- La tente principale commune avec le poêle à bois
- L'intégralité des repas à base de produits locaux et le plus souvent bios
- Le matelas et le duvet individuel Grand Froid avec confort -10°C
- Le matériel individuel de randonnée (raquettes, bâtons, pulka)
- Le sac étanche pour protéger les affaires individuelles dans les pulkas
- Le matériel de cuisine
- Le transfert de retour jusque Corrençon

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- Indispensable : 1 pantalon et 1 veste de ski type Gore-Tex, 1 sac à dos de 40L, 1 paire de chaussures de randonnée imperméables et permettant de porter des chaussettes chaudes, 1 doudoune pour le soir
- 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

La rando n'est pas si exigeante mais il faut être motivé pour passer 4 nuits en bivouac dans la neige. Bref, ça se passe un peu dans les jambes, mais surtout dans la tête !

PETIT ÉQUIPEMENT

Vos affaires personnelles : maxi 8 Kg.

Votre sac à dos (avec ceinture matelassée) de 40 litres sera utilisé comme harnais pour le brancard de la pulka et contiendra de menues affaires personnelles, mais il est inutile de le charger (guêtres, gants, sous-gants, moufles, cagoules, masque de ski, veste de ski...)

Les pieds :

- une paire de chaussures de randonnée imperméables et permettant de porter des chaussettes chaudes
- une paire de surbottes pour les renforcer ou Idéalement des bottes de neige « canadiennes » à la place des chaussures et/ou pour le bivouac.
- 5 paires de chaussettes chaudes et confortables, qui ne glissent pas au fond des bottes ou des chaussures

Les jambes :

- un collant thermique et un sur-pantalon respirant (avec ouvertures sur les côtés). A défaut, un pantalon de ski.
- Un collant chaud pour le bivouac

Le torse :

- un sweat manche longue en polaire ou laine mérinos (peut se porter plusieurs jours),
- deux polaires fines pour s'adapter à toutes les températures.
- Une sur-veste respirante type Gore Tex
- une veste chaude style doudoune pour le soir.

Les mains :

- deux paires de gants imperméables (les moufles tiennent plus chaud au main)
- une paire de sous gants (style gants de soie ou de laine).

L'organisateur fournit de petits gants pour monter la tente / régler les fixations / faire du bois....

La tête :

- bandeau et bonnet

- Si les températures prévues sont basses, un masque facial et/ou ou cagoule protégeant le visage (fourniture possible). Ne négligez pas la protection de la tête, elle est fondamentale pour avoir chaud ... ou froid. Un bonnet de plus ne prend pas de place, il est plus vite mis / enlevé qu'une veste.

Les yeux :

- lunettes de soleil protection 3 ou 4,
- masque de ski (protection contre le vent, le froid et la neige).

Boire :

- une ou deux bouteille(s) thermos pour avoir de l'eau à la journée (gel des gourdes).

Dormir :

- un sac de couchage, que vous pourrez glisser dans le sac de couchage grand froid fourni par votre Captain

Le petit matériel :

- crème solaire et stick à lèvres, lampe frontale, couteau, papier toilette + briquet , boules quies ! etc.
- Pharmacie personnelle avec médicaments personnels + Elastoplaste, Compeed, antalgique, anti-inflammatoire, vitamine C... Une couverture de survie.