

ALPES

Traversée des Hauts plateaux du Vercors sous tente

- L'initiation au trek en autonomie avec un accompagnateur spécialiste.
- Une itinérance en bivouac sous tente dans une des plus grandes réserves naturelles de France.
- Les paysages des hauts plateaux avec sa faune et sa flore typiques.
- La possibilité de réserver le train avec nous

À PARTIR DE

650 €

DURÉE

5 jours

TYPE

Voyage en petit groupe

NIVEAU



THÉMATIQUE

Randonnée

À mi-chemin entre les Alpes et la Provence, le Vercors est un massif sauvage et riche en histoire qui se prête parfaitement à la découverte par la randonnée. Cet immense plateau calcaire cerné de sommets emblématiques est traversée en son cœur par une des plus belles réserve de France, c'est cette découverte que nous vous proposons de faire lors de ce séjour. Un séjour idéal pour vous immerger dans ce territoire sauvage tout en vous initiant au trekking en autonomie et en bivouac.



Itinéraire

JOUR 1

Arrivée dans le Vercors et mise en jambes

TRANSPORT : BUS DE LIGNE | MARCHÉ : 2H30 | DÉNIVÉLÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVÉLÉ NÉGATIF : 300 M |
HÉBERGEMENT : GÎTE D'ÉTAPE | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE

Nous retrouvons notre guide à la gare de Grenoble à midi. Possibilité de laisser des affaires en consigne (en option). Transfert en bus jusqu'à Corrençon, lieu de départ de notre trek à travers le Vercors. Installation dans notre gîte d'étape. Nous profitons de l'après midi pour effectuer une première randonnée sur les hauteurs du village à travers les sous-bois pour tester notre matériel et notre condition physique.

JOUR 2

Début du trek sur la traversée des Hauts plateaux du Vercors

MARCHÉ : 6H | DÉNIVÉLÉ POSITIF : 690 M | DÉNIVÉLÉ NÉGATIF : 230 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Après avoir vérifié le matériel de chacun et chargé nos sacs, nous effectuons nos premiers pas sur les sentiers de cette grande traversée. Nous atteignons rapidement le repère du 45e parallèle, nous sommes alors à mi-distance de l'Equateur et du Pôle Nord, il nous reste donc du chemin ! Notre itinéraire traverse le bois de Carette jusqu'à la plaine de Darbounouse où le paysage s'ouvre progressivement. Après avoir traversé le canyon des Erges, nous profitons de la splendeur des hauts plateaux et arrivons près d'une fontaine où nous installons le bivouac pour la nuit. Nous profitons de cette première soirée ensemble en pleine nature.

JOUR 3

Les Hauts Plateaux : la plaine de la Chau

MARCHÉ : 5H30 | DÉNIVÉLÉ POSITIF : 450 M | DÉNIVÉLÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Nous effectuons notre premier réveil au coeur de la réserve. Petit déjeuner en commun puis démontage du camp. Nous reprenons notre itinérance vers le Sud à travers la plaine de la Chau au pied du Grand Veymont, sommet du Vercors et rejoignons les falaises du Sud du plateau qui marquent la frontière avec la Drôme. Nous remontons ensuite en direction de la plaine de Queyrie où nous installons notre campement.

JOUR 4

Les Hauts Plateaux: lever de soleil au sommet du Vercors et massif de Peyre Rouge

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 790 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC SOUS TENTE

Nous nous réveillons en fin de nuit et laissons notre bivouac pour monter à la frontale en direction du sommet du Grand Veymont (2341m) pour y observer le lever de soleil. Retour au campement au petit matin pour assister au réveil des bouquetins, très nombreux dans le secteur.

Après avoir démonté le bivouac, nous prenons la direction du massif de Peyre Rouge qui offre de superbes vues sur le Mont Aiguille à la forme si caractéristique. Nous traversons ensuite les paysages des Hauts Plateaux jusqu'au pas de l'Aiguille. Après avoir visité la grotte des maquisards, qui a marqué l'histoire de la résistance, nous installons notre bivouac dans le secteur tout en profitant d'une vue imprenable sur le Trièves.

JOUR 5

Balcons Est des Hauts plateaux du Vercors et fin du trek

TRANSPORT : BUS, TRAIN | MARCHE : 4H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 360 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1170 M

Dernier démontage de camp et direction les crêtes Est du plateau pour profiter des vues saisissantes offertes par la tête Chevalière. Nous descendons ensuite par le pas de l'Essaure, face au Mont Aiguille jusqu'aux pâturages de Chichilliane et la gare de Clelles où un dernier transfert nous ramène à la gare de Grenoble dans l'après midi.

À NOTER

- Les itinéraires peuvent être modifiés en fonction des conditions météorologiques ou du niveau de condition physique des participants. En dernier ressort, l'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut adapter en fonction des différents impératifs pouvant se présenter. Les temps de parcours et les dénivelés sont bien évidemment donnés à titre indicatif, ils peuvent être modifiés sur le terrain en fonction des options de parcours prises par l'accompagnateur ainsi que par la vitesse du groupe. Sachez vous en détacher pour apprécier la montagne...
- Cet itinéraire est accessible à tout randonneur en bonne condition physique et sans problème de dos. Les étapes peuvent avoir des dénivelés positifs ou négatifs jusqu'à 700m, il faut être capable de marcher pendant 4 jours de suite entre 4h et 6h en moyenne par jour. avec un sac à dos de 60L chargé d'environ 12 à 15kg selon votre gabarit. Il est donc nécessaire d'avoir un niveau physique et d'endurance compatibles avec ce séjour.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 8

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
LUN. 01/07/2024	VEN. 05/07/2024	650 €	Confirmé dès 5 inscrits
LUN. 29/07/2024	VEN. 02/08/2024	690 €	Confirmé dès 5 inscrits
LUN. 26/08/2024	VEN. 30/08/2024	650 €	Confirmé dès 5 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

✓ LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- Les transferts pour quitter et rejoindre Grenoble les jours 1 et 5
- La location du matériel de camping (tente et matériel de cuisine)
- La pension complète du diner J1 au pique nique du J5.

✗ LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'acheminement vers le point de départ et depuis le point d'arrivée du séjour
- Les boissons et les dépenses personnelles
- La consigne à Grenoble (en option: 25€)
- L'assurance
- Les éventuels pourboires

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

OPTIONS

- Possibilité de réserver l'acheminement en train avec nous :
 - Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ...).
 - La transparence sur le prix du billet.
 - Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

Détail du voyage

NIVEAU

- 5 à 6 heures de marche par jour
- Itinéraire de montagne avec des dénivelées de 300 à 700 mètres..

Randonnées réservées pour marcheur en bonne forme physique et sans problème de dos. Le portage du matériel pour être en autonomie amplifie la difficulté. Vous randonnez avec un sac chargé d'environ 12 à 15kg.

Chemins généralement bien marqués, parfois en terrain pierreux.

Séjour participatif nécessitant l'implication de tous dans les tâches collectives (montage/démontage des tentes, préparation des repas). Ainsi, cet aspect accentue la difficulté du séjour car il prolonge la durée d'activité.

ENCADREMENT

Notre voyage est encadré par un accompagnateur en montagne qui vous apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement du séjour. Il pourra être amené à modifier le programme pour assurer la sécurité en fonction des conditions météorologiques de la montagne ou la condition physique des participants. Il a été choisi pour son expérience de terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région. Ce séjour nécessite toutefois l'implication de l'ensemble des membres dans l'organisation des tâches collectives nécessaires à son bon déroulement (montage et démontage des camps, préparation des repas...).

ALIMENTATION

Repas :

- Les pique-niques du midi sont constitués pour la plupart de salades composées, de charcuteries, de fromages et de fruits. Ils sont effectués quotidiennement par l'accompagnateur avec votre aide.
- Le soir, les repas sont préparés par l'ensemble du groupe au bivouac
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs... et n'hésitez pas à apporter des petites spécialités de vos régions pour les apéritifs !

Boissons :

- Les boissons ne sont pas comprises dans le prix du séjour.

HÉBERGEMENT

La première nuit, nous dormons en gîte d'étape en dortoirs.

Ensuite, nous bivouaquons en pleine nature sans sanitaires ni douches.

Nous fournissons le matériel de bivouac :

- Tente pour 2 personnes
- Matériel de cuisine

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J01 à 12h à la gare de Grenoble

DISPERSION

Dispersion le J05 à 18h à la gare de Grenoble

DÉPLACEMENT

En randonnée vous transporterez toutes vos affaires et votre matériel dans un sac à dos de 60/70 litres.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Équipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Le matériel collectif est fourni par le guide (boussole, cartes, pharmacie...)
- Tente pour 2 personnes
- Matériel de cuisine

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

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

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse) ou un tee-shirt à manches longues en matière respirante
- une veste en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (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 calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. 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'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.

- Une casquette ou un chapeau,
- Une paire de lunettes de soleil,
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants léger pour se protéger du froid en altitude
- Tee-shirt (type carline, matière séchant rapidement),
- Chemise chaude ou une polaire,
- Une veste chaude (type polaire ou doudoune),
- Une veste coupe-vent (type Kway ou Gore-Tex),
- Une cape de pluie fermée avec des manches, sans pressions, en polyamide,
- Pantalon de toile légère,
- Pantalon coupe vent (type Kway ou Gore Tex),
- Short, pantacourt
- Chaussettes (100% laine : chaude, absorbe et évacue l'humidité, évite l'échauffement du pied ; en fibres synthétiques : très bonne résistance, absorbe et évacue l'humidité, attention si 100% synthétique à l'échauffement du pied ; en coton : absorbe l'humidité mais la rejette mal)
- Chaussures de trekking: ce sont les meilleures amies du randonneur ! Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des

chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides. Elles doivent bien accrocher au terrain. Les semelles de type "Vibram" ont une longue renommée, donnez leur votre préférence si vous avez le choix.

- Sous-vêtements de rechange,
- Un pantalon de toile légère et un short de rechange,
- Chaussettes de rechange,
- Une paire de sandalettes légères ou une paire de baskets.
- Une trousse de toilette
- Une serviette de toilette,
- Une tenue de nuit

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Un sac de couchage
- Un matelas autogonflant
- Une lampe de poche (frontale avec piles de rechange)
- Bâtons de marche télescopiques (conseillés)
- Une gourde d'un litre d'eau minimum et/ou 1 thermos bien aussi pour avoir un thé chaud à la pause (0.75L) + Un camel bag de 2,5l (il faut que vous puissiez avoir 3l d'eau avec vous)
- Un couteau, une cuillère, et une fourchette, des gobelets
- Un tupperware individuel en plastique
- Crème de protection solaire (peau et lèvres) + après-solaire,
- Papier toilette + petit sac poubelle pour jeter le papier
- Facultatif : appareil photo, jumelles ...

Attention : la montagne est capricieuse et soudaine. Nous avons essayé de penser à toutes les différentes situations climatiques que celle-ci peut nous offrir. Cette liste d'équipement vous permettra de vous adapter agréablement aux débordements d'humeur de dame montagne !

Equipement utile :

Une pochette plastique et étanche avec vos documents personnels : passeport ou carte d'identité, permis de conduire, carnet de vaccination, carte européenne d'assurance maladie, dépliant assurance/assistance pendant le voyage , devises, carte de crédit, papiers perso (numéros d'urgence).

- Boite en plastique de taille moyenne avec couverts et verre en plastique si vous souhaitez vous préparer certains repas.
- Sacs plastiques pour garantir l'étanchéité de vos affaires, appareils photo et vêtements.
- Boules Quiés, toujours utiles!
- Bâtons de marche (facultatif): ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30% de votre poids + celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes).
- Mini paire de jumelles (facultatif)
- .Appareil photo (facultatif)
- Une couverture de survie (facultatif)
- Téléphone portable.
- Un bloc notes et un stylo, un bon livre (facultatif)...

BAGAGES

Durant toute la durée du séjour, vous transporterez toutes vos affaires et votre matériel dans un sac à dos de 60/70 litres.

PHARMACIE

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie :

- Crème solaire hydratante corps et lèvres,
- Elastoplast et ciseaux,
- Vitamines C,
- Collyre,
- Doliprane et/ou aspirine,
- Antidiarrhéique Antiseptique intestinal (intetrix),
- Pommade cicatrisante et antiseptique local,
- Antibiotique courant (facultatif).

Pensez également à votre traitement en cours et à votre carte vitale.

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.