

Raquette et Pulka en Vercors



PRESENTATION

Séjour itinérant en refuges

4 jours, 3 nuits, 3,5 jours d'activité

Au cœur du Parc Naturel Régional du Vercors, parcourez les étendues sauvages de la réserve naturelle des Hauts Plateaux du Vercors. Perchée à une altitude moyenne de 1600 m, cette réserve, la plus grande de France métropolitaine, constitue un formidable terrain de jeu pour qui veut partir à l'aventure en toute sécurité.

L'enneigement y est exceptionnel tout l'hiver, le relief est doux ce qui vous permet de naviguer en toute sérénité dans un espace naturel préservé, au cœur de la nature.

Vous ferez votre propre trace, dans un environnement parfaitement adapté à la pratique de la raquette. Votre accompagnateur sera toujours à vos côtés pour vous guider dans ces immensités blanches et sauvages, le temps d'un long weekend.

Cet itinéraire est idéal pour qui veut se préparer aux grands raids nordiques des pays Scandinaves ou simplement pour profiter de bons moments dans la plus grande réserve naturelle de France.

PROGRAMME

J1 Rousset en Vercors

Accueil à votre hébergement à Rousset en Vercors, au pied de la réserve naturelle des Hauts Plateaux du Vercors. Vérification du matériel, raquettes, pulkas, sacs. Première petite balade pour tester le matériel.

Diner et nuit en gîte confortable à Rousset-en-Vercors.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

1 à 2h de marche, 3 à 5 km, +150 m, -150 m.

J2 Hauts Plateaux du Vercors - Refuge de Pré Grandu

Départ pour les hauts-plateaux du Vercors avec pulkas et raquettes jusqu'au refuge de Pré Grandu. Installation dans ce refuge, bien aménagé par l'ONF, réservé rien que pour nous. Après-midi destinée à la confection de nos igloos (non loin du refuge). Vivons l'expérience inoubliable d'une journée dans la peau d'un inuit ! Selon les conditions, nous pourrons éventuellement partir du Col de Rousset.

Diner et nuit au refuge ONF de Pré Grandu sur les hauts-plateaux.

Vous portez une partie des affaires, avec les pulkas, la plus grosse partie de la nourriture ayant été déjà acheminée au refuge.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

3h de marche, +400 m

J3 Les Hauts Plateaux du Vercors

Très belle balade sous le Grand Veymont (sommet culminant du Vercors : 2341m), en plein cœur de la plus grande Réserve Naturelle de France : paysages d'exception. Au retour, perfectionnement des igloos si besoin.

Diner et nuit au refuge ONF de Pré Grandu.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

5h de marche, +250 m, -250 m.

J4 Pré Grandu - Rousset en Vercors

Jolie descente par la Coche vers le village de Rousset. Une fois rentrés, nous prendrons le gouter au gîte du 1er jour.

Fin du séjour et dispersion en fin d'après-midi.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

2h30 de marche, -400 m.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

ITINERAIRE

Nous pouvons parfois être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain ...), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.

Enneigement

L'enneigement en moyenne montagne est parfois aléatoire. Vous êtes avant tout des randonneurs, en cas de manque de neige sur certaines parties de l'itinéraire, nous assurons tout de même le départ de nos séjours. Pensez à vous munir de chaussures de marche.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le J1, à 14h00 à l'hébergement à Rousset en Vercors.

Arrivée en train

Gare SNCF de Die puis transport à la demande ou taxi.

Consultez vos horaires sur le site internet de la SNCF : <https://www.sncf-connect.com/>

Taxi

Un transfert peut être organisé (à partir de 3 participants minimum et jusqu'à 7 participants maximum) le J1 directement de la gare de Die à votre hébergement puis le J4 de l'hébergement à la gare de Die.

Sinon, depuis Die Transport à la Demande vers le col du Rousset :

- Une réservation préalable (au 04 28 61 26 26) au moins 24 heures à l'avance est obligatoire. Service du lundi au samedi hors jour férié.
- Tarifs : pour un aller simple 5€ pour un trajet = à 30 km (10 € de 31 à 60 km)

Du col du Rousset à votre hébergement, vous devez ensuite prendre un taxi.

Jo Taxi : 06 32 59 49 85

Arrivée en voiture

Accès par Valence puis Die.

Depuis die, montée au Col de Rousset.

Le village de Rousset en Vercors est situé en contrebas du col.

Consultez votre itinéraire sur le site internet : www.viamichelin.fr

Les équipements spéciaux (pneus neige, chaînes à neige ou chaussettes).

Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

Parking

Vous laissez votre voiture sur le parking de Beure ou au Col du Rousset le J2. Vous la récupérez à la fin

de votre séjour.

DISPERSION

Le J4, vers 15h au parking de Beure ou au Col de Rousset.

NIVEAU

Niveau 3

Bon marcheur. Une bonne condition physique est nécessaire ainsi qu'une expérience de la randonnée. Vous marchez 4 à 6h par jour.

GROUPE

A partir de 6 participants et limité à 13 participants.

HEBERGEMENT

1 nuit en gîte à Rousset en Vercors, en chambre de 2 à 4 ou petit dortoir.

2 nuits en refuges non gardés : refuge ONF de Pré Grandu.

Dans ce refuge non gardé, rustique, mais chaleureux, les toilettes sont à l'extérieur à Pré Grandu, dans la nature à Chaumailoux, et il faut faire fondre la neige ou transporter de l'eau pour se faire à manger et éventuellement faire un brin de toilette ! Les lingettes sont aussi un bon compromis.

La solidarité entre tous les membres du groupe est un gage de réussite. Quand nous arrivons aux refuges, il faut faire du feu (le bois est sur place) pour se chauffer, mais le refuge est assez petit et très vite chaud.

RESTAURATION

Elle est adaptée au raid nordique. Petit déjeuner et dîner servis chauds, pique-nique à midi, vivres de course. Dans les gîtes à Rousset-en-Vercors, le groupe est en demi-pension.

Au refuge de Pré Grandu, nous avons une réserve de nourriture de base que nous laissons tout l'hiver. Le dîner est confectionné par le groupe et le guide. Une aide est toujours la bienvenue.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne français, diplômé d'Etat et spécialisé raquettes.

TRANSFERTS INTERNES

Transferts effectués avec vos véhicules, pour se rendre au départ du raid, au parking de Beure.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez vos affaires dans des pulkas (luges scandinaves) prévues à cet effet et tirées par les participants ; nous prévoyons une pulka pour 2 à 4 personnes à se passer alternativement. La pulka glisse sur la neige et demande moins d'efforts que de porter un sac à dos chargé. Vous portez également un sac à dos (30 litres maxi) dans lequel vous aurez vos affaires de la journée

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour transporter vos affaires

- Un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour porter sur votre dos. Les sacs pour les pulkas sont fournis par nous de façon à ce qu'ils soient adaptés aux pulkas. Vous emmenez un duvet et quelques affaires de rechange. Le poids des affaires personnelles dans les pulkas ne doit pas dépasser 8 kg par personne.

Equipement

- Une tenue de randonneur hiver adaptée à la randonnée nordique :
- Une veste en fourrure polaire
- Une polaire
- Une veste Goretex
- Un sur-pantalon
- Un pantalon souple mais chaud adapté à la pratique d'un sport de plein air en hiver.
- Collants, haut et bas : nous vous conseillons les sous-vêtements en laine, comme ceux de la marque Icebreaker : toujours chauds et (presque) sans odeur
- 2 paires de chaussettes adaptées à la montagne en hiver
- Une paire de gants de ski de fond + une paire de moufles (obligatoire)

- Un bonnet chaud ou un passe-montagne
- Une paire de guêtres (facultatif)

Matériel de raquettes

- Raquettes à neige en bon état (vous pouvez les louer)
- Bâtons métalliques (sinon, gare à la casse), de type Zycral de préférence (légers et solides) (vous pouvez les louer)
- Bonnes chaussures de marche (chaudes et imperméables)

Pour les repas pique-niques

- Bol, assiette ou boîte en plastique + couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde thermos 1 litre (minimum) ou 2 litres

Contre le soleil

- Lunettes de soleil (type glacier) + masque de ski alpin (lunettes)
- Crème solaire (indice 30 minimum)

Après l'effort

- Vêtements de rechange et linge personnel séchant rapidement
- Linge et serviette de toilette, mouchoirs et papier toilette
- Une mini trousse de toilette
- Une mini pharmacie : médicaments personnels, Elastoplaste, biogaze ou "2ème peau", gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos, etc.
- Une lampe de poche ou une frontale
- Bougie, allumettes ou briquet
- Un duvet chaud mais pas trop volumineux (pensez que vous allez le porter) ; les 2 refuges sont chauffés par le poêle à bois, mais il peut faire frais au petit matin

Pas de surplus inutile, car vous aurez à le porter !

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Départ en janvier et février.

Tarif par personne: 475€

Transfert aller le J1 et retour le J4 depuis et vers la Gare de Die jusqu'à l'hébergement (3 participants minimum et 7 participants maximum) : 75€ / personne.

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement
- L'hébergement
- La pension complète du diner du J1 au déjeuner du J4
- Le prêt des pulkas
- La location du matériel (raquettes, bâtons)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les dépenses personnelles
- Le transport à la demande depuis et vers la gare de Die
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « les prix comprennent »

Location de raquettes

Si vous ne possédez pas votre propre matériel, nous pouvons vous louer une paire de raquettes « Inook » performantes. Leur système de fixation s'adapte à tous les types de chaussures (si vous avez un doute appelez-nous). Pour compléter l'équipement nous vous proposons des bâtons de ski.

A préciser impérativement au moment de l'inscription:

Merci de nous indiquer lors de votre inscription :

- Votre mode d'accès (train ou voiture)
- Votre besoin de location de matériel

EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

Adresses utiles

Office de Tourisme du Pays Diois

Rue des Jardins - 26150 Die

Tel : 04 75 22 03 03

Site internet : <http://www.diois-tourisme.com/>

Cartographie

Cartes utilisées : IGN, top 25 : 3136 ET, 3236 OT, 3235 OT.

Bibliographie

A la découverte du Vercors : Parc Naturel Régional par François Ribard (Accompagnateur Grand Angle)

Le Parc Naturel du Vercors a édité un recueil de photos sur la réserve des Hauts Plateaux, intitulé Vercors d'en Haut, commenté par Daniel Pennac.

Enfin, si l'histoire vous intéresse, l'association d'Histoire locale de Lans en Vercors a édité 3 numéros des Cahiers du Peuil, dans une collection intitulée Jadis, au pays des Quatre Montagnes, au prix indicatif de 13 € le numéro. Tous ces ouvrages, et beaucoup d'autres, sont disponibles dans les offices de tourisme et les librairies du Vercors.