



Plateau du Vercors en raquettes et bivouac.

Le parcours : un itinéraire à l'enchantement garanti.

Jour 1 : Départ du Col du Rousset

Déniv = +300m./-100m. Durée totale = 5h environ.

Le minibus nous mène depuis la gare de Die jusqu'au col du Rousset (30mn).

Nous préparons nos affaires et nous chargeons les pulkas de nos duvets, matelas de sol, tente, et nourriture.

Nous garderons quand-même notre sac à dos journée sur le dos.

Notre itinéraire de rêve débute là, nous nous dirigeons tranquillement vers Pré-Peyret. Cette courte étape nous donne l'occasion d'appriivoiser gentiment les raquettes, les pulkas que l'on glisse sur la neige, et nous pourrons faire des ateliers de recherche de victimes avec les D.V.A. qui vous seront fournis.

A l'arrivée à l'emplacement de notre choix, nous irons chercher du bois pour un feu de camp.

Jour 2 : Pré Peyret-Chamailloux.

Déniv = +300/-200m. Durée totale = 4h environ.

Traversée de clairière en longeant des petits vallons secrets, en débouchant sur de vastes plaines, nous nous retrouverons le soir face au Mt-Aiguilles, à proximité d'une cabane pour prévoir un abri en cas de mauvaise météo.

Ramassage du bois pour notre feu, nous irons déboucher la source si une congère la recouverte.

Jour 3 : Chamailloux-Pas de l'Essaure

Déniv = +400m/-400m. Durée totale = 5h environ.

Soit cette étape sera itinérante et nous allons dormir au Pas de l'Essaure, soit nous laissons une partie du campement sur place et nous partons faire une étape en boucle, pour une échappée en crête.

Dans ce cas, retour à Chamailloux, et nous préparons notre veillée du soir et notre repas..

Jour 4 : Chamailloux-pas des Aiguillettes

Déniv = +300m. Durée totale = 4h environ.

une traversée grandiose jusque là où ...un coin de paradis nous attends, au pied du Grand-Veymont, le sommet du plateau du Vercors à 2300m.

Là aussi, une cabane est à proximité, en cas de mauvaise météo.

Jour 5 : Les Aiguillettes-Pré Peyret

Déniv. = -150m. Durée totale = 5h environ.

C'est encore une facette différente des Hauts-Plateaux.

Cette étape plus descendante se fera en forêt clairsemée. Depuis que le pastoralisme recule, elle a tendance à regagner du terrain.

Arrivée à Pré-Peyret pour nous installer tranquillement.

Jour 6 : Dernière petite rando.

Déniv. = +100m./-300m. Durée totale = 4h environ.

Dernière étape assez courte, sensiblement le même parcours que le premier jour, mais si possible, nous longerons plus les crêtes.

Un dernier pique nique ensemble, puis nous terminons notre aventure pour être vers 15h30 à la gare de Die.



Pour en savoir plus...

SITE INTERNET

Le site de « Détours en Montagne » : www.sejours-randonnee-montagne.com

La page internet sur [le matériel et équipement de randonnée](#).

- Le site du parc Naturel Régional du Vercors.

CARTOGRAPHIE

Cartes IGN top 25 : 3236 OT « Villard de Lans » et 3237 OT « Glandasse »

TRÈS IMPORTANT

L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, niveau technique des participants...) dans le souci d'un meilleur déroulement du séjour.

Infos Pratiques Séjour rando traversée du Vercors.

LE PRIX COMPREND

L'encadrement.

Le matériel raquettes, la tente, les pulkas

La confection d'une spécialité culinaire (goûter, boisson...) par moi-même, et par vous-même.

Le transport en minibus pour ceux qui s'arrêtent à la gare de Die.

LE PRIX NE COMPREND PAS

L'assurance annulation facultative, mais comprise lors d'une inscription par carte bancaire

L'assistance rapatriement facultative

Les dépenses personnelles.

Le matelas de sol et le duvet. Vous avez la possibilité d'en louer (me contacter impérativement)

GROUPE de 4 à 8 personnes

ENCADREMENT

Marc VINCENT : Accompagnateur En Montagne diplômé Brevet d'Etat

Et habilitation tourisme préfectorale n° 005 090 001

NIVEAU :

Sur un séjour de randonnée, le terme de «difficulté» est plus le fait d'avoir le niveau indiqué, mais surtout, de «garder la forme» plusieurs jours consécutifs. Mais pensez aussi que la randonnée sera agrémentée de pauses régénératrices !

Le séjour «Plateau du Vercors en raquettes et bivouac» est considéré comme « 2 raquettes » = Randonnée pour marcheurs habitués. 4 à 5 heures de marche. Dénivelés + : de 200 à 400m. selon les conditions météo et les détours que nous ferons.

Si un sommet ou une crête attire certains, les autres pourront faire une pause et nous attendre là.

Si votre chargement est trop lourd, la difficulté sera augmentée.

Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne
58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE DES ARNAUDS
Courriel : detours.montagne@orange.fr
Tel : 04 92 57 87 16 / 06 84 79 04 84
Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>



PETITS CONSEILS

Nous accueillons parfois des randonneurs qui souffrent de courbatures, tendinites.

Solution : Habituez-vous à boire au moins 1,5 litre d'eau pendant vos journées au quotidien, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passerez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous les boirez plus facilement et vous éviterez courbatures et tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et des antalgiques.

PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos affaires de la journée dans votre sac à dos, et le reste sera dans la pulka (avec duvet et tapis de sol). Nourriture et tente seront répartis entre nous.

Prévoir (2 litres d'eau recommandés) un surplus de 2kg en plus de vos affaires personnelles qui correspondra à la nourriture. **Des sacs étanches vous seront fournis pour vos habits. Faites des essais, le contenu qui sera dans la pulka ne devrait pas dépasser 5 kg**

Il est conseillé une capacité de votre sac à dos de 50 à 60 litres Cf page internet « équipement »

HÉBERGEMENT / REPAS

Les nuits : Sous tente, différents lieux possibles selon notre itinéraire: Jas du Play, Pré-Peyret, Les Aiguillettes, Chamailoux, l'Essaure.

Les lieux de bivouac seront fonction de la météo, de la fatigue, des opportunités du moment.

Les repas seront préparés par **le groupe avec la nourriture transportée pour le séjour.**

Pas de ravitaillement alimentaire possible sur l'itinéraire, nous aurons par contre l'eau des sources et l'eau de neige.

ACCUEIL/ DISPERSION

Rendez-vous :

- devant la gare de Die à 9h.

- Dispersion : au même endroit en fin de séjour, vers 15h30.

En cas de problème, vous pouvez appeler votre accompagnateur au 06 84 79 04 84

ACCÈS TRAIN

- Valence-Die si nous partons du col du Rousset

Acheminement en minibus pour se rendre au départ de la rando.

ACCÈS VOITURE www.viamichelin.fr



EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR (raquettes et matériel sécurité sont fournis)

<ul style="list-style-type: none">- au moins 2 litre d'eau/pers./jr- boîte alimentaire hermétique, couverts, gobelet, thermos- crème solaire- lunettes de soleil- <u>bonnet et 2 paires de gants</u>- coupe vent, doudoune, pas de combi ski- chaussures de marche en bon état.- une paire de guêtres- vêtements chauds pour le soir, (mérinos)	<ul style="list-style-type: none">- pharmacie personnelle***- linge de toilette.- un rouleau de papier toilette- Bâtons de marche.sac à dos (recommandé 50l.)Appareil photo, jumelles !Duvet (léger, chaud, non volumineux)**Sac à viande- Bon tapis de sol
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*** dans la pharmacie personnelle :

Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.

Un rouleau d'élastoplaste assez large en prévention des ampoules, et pour tout traumatisme.

Double peau : **COMPEED** pour les ampoules.

Pensez à prendre des **anti-inflammatoires et antalgiques** type aspirine, Voltarène, imodium (Diarrhées), après avis auprès de votre médecin.

Les tampons «ear» ou boules quies en pharmacie pour se protéger des ronflements du voisin.

** Le sac à dos

Même s'il ne s'agit que d'un sac à dos pour les affaires de la journée, je vous recommande, pour votre confort personnel de n'avoir pas à le bourrer. Il vaut mieux avoir un sac à dos plus volumineux, ce qui ne veut pas forcément dire plus lourd, mais dans lequel on puisse facilement rentrer son coupe-vent, sa doudoune...je vous conseille de lire l'article sur le sac à dos, sur la page [«équipement de rando»](#)