



Week-end raquettes et bivouac en Vercors.

Le parcours : un week-end de rêve en pleine immersion.

Jour 1 : Combeau-l'Essaure

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

Le minibus nous mène depuis la gare de Clelles (Trièves) jusqu'à Combeau (45mn).

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 notre nuit là-haut sur les plateaux. Cette étape nous donne l'occasion d'appivoiser 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.

Ensuite, nous pourrons laisser les affaires lourdes et les pulkas pour nous échapper sur une crête et assister à la descente du soleil.

De retour, préparons le repas et faisons un feu de camp !

Jour 2 : L'Essaure-Combeau par Tête Chevalière.

Déniv = +200/-500m. Durée totale = 5h environ.

Notre réveil sur ces hauteurs nous mettra dans l'ambiance pour le reste de la journée.

Nous monterons un autre sommet sans le gros chargement, puis nous le reprendrons au passage.

Dernier pique nique là-haut, puis nous poursuivons notre aventure par des traversées avec les pulkas en rejoignant le vallon de Combeau.

Nous serons vers 17h à la gare de Clelles.

Il faudra m'informer de vos contraintes horaires si vous en avez.

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 : 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 Week-end raquettes et bivouac en 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 depuis la gare de Clelles (Trièves).

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.

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.

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

HÉBERGEMENT / REPAS

La nuit sous tente vers le Pas de l'Essaure. A proximité d'un cabane en cas de mauvais temps.

Le lieu de bivouac sera 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.

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>



ACCUEIL/ DISPERSION

Rendez-vous :

- devant la gare de Clelles à 9h.
- Dispersion : au même endroit en fin de week-end, vers 17h.

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

ACCÈS TRAIN

Grenoble-Clelles.

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

Si les routes ne rendent pas notre déplacement en minibus vers le point de départ prévu, le départ se fera d'un autre point. Aussi, les étapes ne sont données qu'à titre indicatif.

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- boite 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](#)»

Matelas de sol et Duvet

Me tenir informé de votre matériel, il est possible d'en louer (me contacter)