



Mini séjour bivouac en Vercors ; Hauts-plateaux.

Séjour itinérant, Programme :

Jour 1 : La Richardière-Chamailoux

Déniv + = 600m.

Montée sur le plateau pour y déposer notre campement, découverte du site du Pas de l'Aiguille, lieu de combats acharnés pendant la résistance...

Jour 2 : Chamailoux-Pas des Bachassons

D + = 300m. / D - = 100m.

Magnifique traversée hors sentiers en toute discrétion le long des crêtes du Parquet à l'affût de bouquetins ou de chamois. nous longeons la crête qui fait face directe au Mt-Aiguille.

Nous trouverons un lieu de campement au pied du grand-Veymont.

Jour 3 : Le Grand-Veymont.

D + = 650m. / D - = 650m.

Montée sur le Grand Veymont par le Sud, descente par le Nord et contournement pour revenir passer une 2ème nuit vers le Pas des Bachassons.

Jour 4 : Pas des Bachassons-La Richardière

D + = 100m. / D - = 900m.

La descente est sublime !

Dans un premier temps en traversée d'alpages, puis sur un sentier dans un milieu assez minéral. Nous passerons au pied de l'imposant Mt-Aiguille avant la dernière descente à travers la forêt de hêtre.

Arrivée au point de départ, et de fin, vers 15h30.

Ce circuit peut se faire sur demande en 2 et 3 jours, me contacter.

Pour en savoir plus...

SITE INTERNET

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

Quelques conseils aussi sur 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.

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>



Infos Pratiques Séjour rando Bivouac Vercors.

LE PRIX COMPREND

L'encadrement.
La nourriture et l'hébergement en pension complète.
Le transport en minibus pour ceux qui s'arrêtent à la gare de Gap.

LE PRIX NE COMPREND PAS

La confection d'une spécialité culinaire (goûter, boisson...)
L'assurance annulation facultative, mais comprise lors d'une inscription par carte bancaire
L'assistance rapatriement facultative
Les dépenses personnelles.

GROUPE de 4 à 7 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 «Traversée du Vercors » = Randonnée pour marcheurs habitués. 5 à 6 heures de marche.

Dénivelés + : de 200 à 700m. 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.

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 pour le séjour dans votre sac à dos, 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, dans l'idéal, votre sac à dos ne doit pas dépasser 9/10 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 ou sous Tarp, différents lieux possibles selon notre itinéraire: Pré-Peyret, Les Aiguillettes, Chamailoux...

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.

ACCUEIL/ DISPERSION

Rendez-vous :

- devant la gare de Die à 8h si nous **faisons la traversée des Hauts-Plateaux**.

- **A Corrençon à 9h si nous faisons la traversée Nord/Sud.**

Dispersion : au même endroit en fin de séjour, vers 18h.

La randonnée du dernier jour se terminera vers 16h., il faudra compter le temps de transport pour retourner au lieu de rendez-vous.

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

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

- Lyon Grenoble, si nous partons de Corrençon

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

ACCÈS VOITURE www.viamichelin.fr

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

au moins 2 litre d'eau/pers./jr

boîte alimentaire hermétique, couverts, gobelet

crème solaire - lunettes de soleil

- bonnet et gants en toute saison

coupe vent, et vêtements chauds (au fond du sac à dos)

chaussures de marche en bon état.

- une paire de guêtres (selon la saison)

- linge de toilette.

- vêtements chauds pour le soir

- pharmacie personnelle***

- papier toilette

- Bâtons de marche (facultatif)

- sac à dos (recommandé 50/70l.)

- 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.