



Détoours en montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

Mini séjour bivouac Dévoluy

Séjour itinérant, Programme :

C'est un séjour avec un accompagnateur en montagne.

Nous dormons par tente 2 places, en fonction de la météo, ce sera les « Tarp » ou les « Tentarp ».

Ce programme est une suggestion, mais tellement de variantes existent, en fonction de la météo, du groupe...d'un côté ou de l'autre du massif, en le contournant ou en le chevauchant !

C'est un parcours où nous sommes grandement tributaires des caprices de la météo. Aussi, des variantes ou des changements d'itinéraires seront prévus en remplacement en cas de nécessité.

La montée vers le Dévoluy

Jour 1 : La Roche des Arnauds – Alpagnes de Bure (Fontaine)

Déniv + = 850m.

Après un rangement des sacs à dos et la répartition des affaires nécessaires, nous nous élançons à pied depuis le village pour chevaucher notre première crête de la Barre. L'ambiance est alors très méditerranéenne, puis nous arrivons dans le pays de la montagne. Le pic de Bure face à nous.

Objectif : Poser nos tentes sur l'alpage et sa source, au pied de ce pilier surplombant de ces 700m. d'a-pics.

Jour 2 : fontaine de Bure – Bois Rond (par le col de Rabou)

D- = 600m. / D+ = 600m. / D- = 300m.

Nous quittons l'alpage pour entamer la descente à travers le majestueux « Bois des Donnes », et sa chapelle.

La montée vers le col de Rabou est au contraire d'alpages méditerranéens, elle se terminera par un passage en balcon avec une main courante pour déboucher au col.

La descente finale est tranquille, dans 30 mn nous choisirons notre lieu de campement, pas trop loin d'une source.

La traversée du plateau

Jour 3 : Bois Rond – Fontaine du Vallon (par le plateau de Bure)

D+ = 1000m. / D- = 700m.

C'est l'étape de la traversée du majestueux plateau de Bure.

Nous montons par les éboulis mais sur un sentier marqué, c'est une montée par paliers où alternent grimpettes et faux plats.

Le débouché sur la plateau minéral, devant l'observatoire radio-millimétrique de l'I.R.A.M. évoque vraiment la lune.

La descente se fera par une combe d'éboulis, parfois à gros blocs, parfois fins, où nous pourrons nous laisser « glisser ».

Nous posons le campement sur le replat, dans cet îlot de mélèzes et au bord d'une source qui nous rafraîchira bien.

Et si la météo n'est pas bonne ou moyenne, nous poursuivrons la descente jusqu'à trouver une abri plus bas.

Jour 4 : Fontaine du Vallon-La roche des Arnauds (par le col de Matacharre)

D- = 450m. / D+ = 500m. / D- = 800m.

Nous commençons par une descente vers le hameau des Sauvas, un ancien village du 19ème siècle habité avant les reboisements par l'Office National des Forêts. Histoire d'homme et de forêts...

La montée vers le col de Matacharre est bien boisée et contraste d'autant avec la traversée en balcons qui suit.

Après l'arrivée au col de vente cul, nous redescendons par un chemin ou un autre sur le village de la Roche, mais à travers alpages.

Le parcours est susceptible d'être modifié à tout moment en fonction de la météo et du groupe.

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

Rando bivouac dans le Dévoluy.

LE PRIX COMPREND

L'encadrement.

La nourriture et l'hébergement en pension complète.

Le transport en minibus de la gare au point de départ.

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 6 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 !

Ce séjour « bivouac Dévoluy » = Randonnée pour marcheurs habitués. Environ 5h30 heures de marche.

Dénivelés + : de 700 à 1200m. 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

Pour prévenir des risques de crampes, tendinites...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.

PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos affaires pour le séjour dans votre sac à dos, avec duvet et matelas de sol. (peuvent être fournis)

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 10 kg)**

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



Détours en Montagne

Treks, Bivouacs, Marche Afghane

HÉBERGEMENT / REPAS

Les nuits : Sous tente ou sous Tarp, différents lieux possibles selon notre itinéraire : Fontaine de Bure, Col de Matacharre...

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 Veynes à 8h30.

Dispersion : au même endroit en fin de séjour, vers 17h.

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-Veynes depuis le Nord ou l'Ouest.

- Marseille-Veynes, depuis le Sud.

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

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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

- couverts, gobelet (la boîte à pique nique est fournie)

- 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 50/60l.)

- Appareil photo, jumelles !

- Duvet (léger, chaud, non volumineux)

- Sac à viande (peut être fournis)

- Bon tapis de sol (peut être fournis)

*** 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.

Pour en savoir plus...

SITE INTERNET

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

CARTOGRAPHIE Carte IGN 3337 OT « Dévoluy »

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>