

Vercors sauvage, mini raid nordique



PRESENTATION

Ski de randonnée nordique accompagné
4 jours, 3 nuits, 3,5 jours de randonnée

Au cœur du Parc Naturel Régional du Vercors, les Hauts Plateaux désertiques, à 1600m d'altitude moyenne, constituent la plus grande réserve naturelle en France : un enneigement exceptionnel, un des derniers véritables terrains d'aventures en France pour le ski nordique, plaisir absolu et cadre grandiose... Une randonnée sauvage, hors traces, un cadre naturel « hyper » préservé, un relief de hauts plateaux et moyenne montagne, parfaitement adapté au ski nordique. Place au plaisir et à l'émerveillement : nous sommes là pour vous guider en toute sécurité. Ce cadre enchanteur est idéal pour vous préparer au grand raid nordique du nord de l'Europe, le temps d'un grand week-end. Faites un test avec ski et pulka, accompagné d'un guide afin de découvrir si les majestueuses étendues blanches des pays scandinaves sont faites pour vous !

PROGRAMME

Jour 1 : Rousset en Vercors

Accueil et installation à votre gîte dans le petit village de Rousset en Vercors, au pied de la réserve des Hauts Plateaux du Vercors. Vérification du matériel, ski de randonnée nordique, pulkas, sacs. Première petite balade pour tester le matériel. Préparation des pulkas qui vous accompagneront pour 3 jours.

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

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

Jour 2 : Rousset en Vercors - Montagne de Beure - Refuge de Pré Grandu

Départ de la randonnée depuis le parking de Beure (15 min), début de la mythique Traversée du Vercors. Départ pour une mini-expédition avec pulkas et ski jusqu'au refuge de Pré Grandu, en pleine solitude des hauts-plateaux. La découverte des hauts-plateaux, plus grande réserve naturelle de France vous offrira des panoramas extraordinaires.

Diner et nuit au refuge ONF de Pré Grandu sur les hauts-plateaux. Vous transportez toutes vos affaires.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

5 à 6h de ski, 13 km, +380 m, -400 m.

Jour 3 : Refuge de Pré Grandu - Refuge des Chaumailoux

Lors de cette grande traversée en plein cœur de la réserve, nous tirons nos pulkas sur un relief pas trop agité. L'itinéraire nous offre un décor splendide (un des musts de la randonnée nordique !), et le Grand Veymont, du haut de ces 2341 m, nous domine dans la solitude complète des hauts-plateaux. Arrivée majestueuse au Pas de l'Aiguille, face au Mont Aiguille qui émerge comme la proue d'un navire.

Diner et nuit au refuge des Chaumailoux. Vous transportez toutes vos affaires.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

5 à 6h de ski, 14 km, +400 m, -150 m.

Jour 4 : Refuge des Chaumailoux - Col du Pison - Col de Rousset

Traversée est-ouest vers le Col du Pison via la bergerie du Jas Neuf. Très belle itinérance, en terrain vallonnée, entre la Tête du Pison, 1757 m, et la Montagne de Peyre Rouge, 1768 m, pour rejoindre le refuge de Pré Peyret. Retour au Col de Rousset, derrière la montée du Pas des Econdus, voici trois bons kilomètres de descente jusqu'à l'arrivée. Arrivée au parking de Beure.

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

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

4 à 5h de ski, 13 km +330 m, -530 m.

Itinéraire

Pour le départ du 22/02, les jours 2 et 3 seront inversés.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le J1 à 14h30 à l'hébergement de Rousset-en-Vercors.

Arrivée en train

Gare SNCF de Die. Depuis Paris, 2 correspondances.

Consultez vos horaires sur le site internet de la SNCF : www.oui.sncf

Depuis Die Transport à la Demande Die 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 dimanche et jour férié.
- Tarifs : pour un aller simple 5€ pour un trajet = à 30 km (10 € de 31 à 60 km).

Puis pour aller depuis le Col du Rousset (ou depuis Die directement) à votre hébergement, vous pouvez contacter les taxis suivants :

Jo Taxi : 06 32 59 49 85

Taxi Ambulance Dioise : 04 75 22 01 19

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 ...) sont obligatoires. Entraînez-vous à les mettre avant de partir.

Garer sa voiture

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 16h au parking de Beure ou au Col du Rousset.

NIVEAU

Bon skieur (ski de fond ou ski de randonnée - Niveau 3/5). Une bonne condition physique est nécessaire. Il est nécessaire de maîtriser les freinages (chasse-neige et demi chasse-neige). La distance varie de 3 et 14 km par jour, en hors-piste, soit 5 à 6h possible de ski possible chaque jour.

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 et refuge des Chaumailoux.

Dans ces refuges non gardés, rustiques, 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 ; dans les refuges non gardés, le dîner est confectionné par le groupe et le guide. Une aide est toujours la bienvenue. Au refuge de Pré Grandu, nous avons une réserve de nourriture de base que nous laissons tout l'hiver.

ENCADREMENT

Moniteur de ski de fond ou guide de haute montagne français diplômé d'Etat.

DOSSIER DE RANDONNEE

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse du premier hébergement.

GROUPE

A partir de 6 participants et limité à 13 personnes.

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

Bagages

- Un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour porter sur votre dos. Les sacs pour les pulkas sont fournis par l'agence 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 de ski de fond

- 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
- 3 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 ski nordique

- Skis à écailles solides et glissants à carres (skis de randonnée nordique)
- Peaux de phoques
- Bâtons métalliques (sinon, gare à la casse), de type Zycral de préférence (légers et solides)
- Chaussures de ski nordique montantes, chaudes et imperméables, adaptées aux skis de randonnée nordique

Pour les repas pique-niques

- Bol, assiette ou boîte en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde thermos 1,5 litre minimum

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 gîtes et refuges sont chauffés par le poêle à bois, mais il peut faire frais au petit matin.

- Un sifflet

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Séjour du samedi au mardi. Départ de février à mars.

Tarif par personne: de 495€ à 500€ selon la date choisie.

- Location de skis, chaussures, bâtons et peaux de phoque anti-recul : + 135 €
- 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
- Les transferts éventuels
- La nourriture du diner du J1 au déjeuner du J4
- Le prêt du matériel spécifique (une pulka pour 2 à 4 personnes)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- La location du matériel de ski de randonnée nordique (bâtons, skis, chaussures, peaux autocollantes...)
- Les boissons individuelles au gîte de Rousset-en-Vercors
- Les dépenses personnelles
- Le transport à la demande depuis et vers la gare de Die
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « les prix comprennent »

EN SAVOIR PLUS

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.

Le ski de randonnée nordique c'est quoi?

On peut faire le même parallèle entre le ski alpin et le ski de randonnée alpine, ou entre le vélo de route et le VTT. Le ski de fond permet d'évoluer dans les traces ; le ski de randonnée nordique, aussi appelé Backcountry, permet de se balader hors traces, et sur des reliefs un peu plus accidentés, sans pour autant aller sur les terres du ski de randonnée alpine, beaucoup plus abruptes. Par rapport au ski de fond, le ski de randonnée nordique est plus large et équipé de carres, ainsi que d'écailles pour le système anti-recul ; à la montée, on l'équipe de peaux de phoque pour alléger l'effort. Les chaussures sont plus hautes et plus rigides que celles pour les skis de fond classiques. L'ensemble est plus lourd que l'équipement de ski de fond, mais il est plus stable et permet de se balader en toute neige. Chaussures et fixations laissent le talon libre et permettent la flexion naturelle du pied.

Le ski de randonnée nordique permet de parcourir d'immenses espaces et des hauts-plateaux, là où le ski de randonnée alpine n'est plus adapté ; il ouvre une autre dimension hivernale à la moyenne montagne ou aux pays scandinaves. Ces dernières années, les fabricants de ski ont mis sur le marché de nouveaux matériels performants, donnant une nouvelle jeunesse au ski de randonnée nordique, cependant peu connu en France. Le ski de randonnée nordique ne nécessite pas de technique particulière, par rapport à celle du ski de fond ; un bon skieur alpin s'adapte par ailleurs rapidement, surtout s'il a déjà fait du ski de randonnée alpine. Plus d'infos sur <http://www.skirandonneenordique.com/>

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 se'jours. Pensez a` vous munir de chaussures de marche.

Bibliographie

- A la découverte du Vercors : Parc Naturel Régional par François Ribard
- 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.