

HIVER 2018

## INITIATION AU RAID NORDIQUE A RAQUETTES DANS LE VERCORS

**Raquette et Pulka  
4 jours, 3 nuits**



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, 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 à la raquette. 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 raquettes et pulka, accompagné d'un guide afin de découvrir si les majestueuses étendues blanches des pays scandinaves sont faites pour vous !

**DESTINATIONS QUEYRAS**  
**8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE**  
**Tel : (+33) 04 92 45 04 29**

e-mail : [contact@randoqueyras.com](mailto:contact@randoqueyras.com) - web : [www.randoqueyras.com](http://www.randoqueyras.com)

### **Points forts**

- *Excellente préparation pour les grands raids en pays nordiques (Norvège, Suède, Finlande, ou Spitzberg)*
- *Une traversée exceptionnelle sur un terrain parfaitement adapté*
- *Des refuges non gardés mais fermés ; très bien équipés et situés dans un cadre enchanteur*

## **PROGRAMME**

### **Jour 1**

#### **Die - Rousset en Vercors**

Accueil à la gare de Die. Si vous n'êtes pas équipés en raquettes, nous pouvons vous en louer. Court transfert à Rousset en Vercors, petit village à proximité des Hauts Plateaux du Vercors, à 30 km de Die.

Vérification du matériel, raquettes, pulkas, sacs. Première petite balade pour tester le matériel.

**Bagages transportés.** *Transfert à Rousset en Vercors. Dîner et nuit en gîte confortable à Rousset en Vercors.*

### **Jour 2**

#### **Rousset en Vercors - Hauts Plateaux - Pré Grandu**

Départ pour une mini-expédition avec raquettes et pulkas jusqu'au refuge de Pré Grandu, en pleine solitude des hauts-plateaux. Selon les conditions, nous partons directement du gîte ou nous ferons un court transfert jusqu'au Col de Rousset, départ de la mythique Traversée du Vercors. La découverte des hauts-plateaux, plus grande réserve naturelle de France vous offrira des panoramas extraordinaires.

5 à 6h de marche, selon les conditions, avec les pulkas, + 450m, - 450m.

Portage allégé pour deux nuits. Dîner et nuit au refuge ONF de Pré Grandu, refuge non gardé fermé, bien équipé.

### **Jour 3**

#### **Traversée des hauts-plateaux - 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.

5 à 6h de marche, selon les conditions, avec les pulkas, + 600m, - 350m.

Portage allégé pour deux nuits. Dîner et nuit à la Bergerie de Chaumailoux, refuge non gardé fermé, bien équipé et dans un cadre enchanteur, face au Mont Aiguille.

### **Jour 4**

#### **Chaumailoux - Vallon de Combeau - Die**

Très belle traversée de la partie sud des hauts-plateaux, d'où l'on touchera du bout des doigts les jardins du Roy. Descente facile et ludique dans le vallon de Combeau jusqu'au gîte du même nom, terme de notre raid initiatique.

Court transfert retour à Die et fin du séjour vers 14h.

3 à 4h de marche, selon les conditions, avec les pulkas, + 230m, - 450m.

### **ITINERAIRE**

Nous pouvons parfois être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain ...), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.

# FICHE PRATIQUE

## **ACCUEIL**

Le J1, jeudi à 13h à Die.

## **Convocation**

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.

Accès

En voiture

**Autoroute Lyon-Valence** : direction Crest, Die.

**Si vous venez en voiture**, vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking de la gare de Die (non gardé).

En transports en commun

Train jusqu'à la gare de Die. Consultez le site de la SNCF [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

Exemple d'horaires de train au départ de Paris :

- Aller :

Paris gare de Lyon 7h41 – Valence 10h11 / 10h32 – Die 11h33

Paris gare de Lyon 08h06 – Valence TGV 10h18 / 10h36 - Valence Ville 10h44 / 11h25 (autocar) – Die 12h47

- Retour :

Die 17h51 – Valence TGV 19h01/ 19h41 – Paris gare de Lyon 21h53

## **DISPERSION**

Le J4, dimanche vers 14h à Die.

## **NIVEAU**

### **2 à 3 chaussures**

Bon marcheur. Une bonne condition physique est nécessaire ainsi qu'une expérience de la randonnée. Vous marchez 4 à 6h par jour avec un dénivelé max en montée de 600 mètres.

## **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 bergerie de 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.

Au refuge de Pré Grandu, nous avons une réserve de nourriture de base que nous laissons tout l'hiver.

Un duvet est nécessaire. Quand nous arriverons au refuge, il faudra 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 le gîte, le groupe est en demi-pension ; dans les refuges, les dîners sont confectionnés par le groupe et le guide.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Vous portez vos affaires dans des pulkas (luges scandinaves) prévues à cet effet et tirées par les participants ; 1 luge pour 2 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 max) dans lequel vous aurez vos affaires de la journée.

**Code : RQVPUL**

## **GROUPE**

6 à 12 personnes

## **ENCADREMENT**

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Pour transporter vos affaires**

- Un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour porter sur votre dos. Les sacs pour les pulkas sont fournis par nous 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 6kg par personne.
- Vous pouvez laisser des affaires au gîte de Rousset en Vercors et les retrouver le dernier jour.

### **Equipement de ski de fond**

- Une tenue de randonneur hiver adaptée à la randonnée nordique :
- Une veste en fourrure polaire
- Sweet chaud (en polaire ou laine)
- Une veste Goretex
- 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
- 2 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 raquettes**

- Raquettes à neige en bon état
- Bâtons métalliques (sinon, gare à la casse), de type Zycral de préférence (légers et solides)
- Bonnes chaussures de marche (chaudes et imperméables)
- Nous vous prêtons une pulka pour 2 personnes, pour transporter vos affaires avec moins d'efforts

### **Pour les repas pique-niques**

- Bol, assiette ou boîte en plastique + couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde thermos 1 litre (minimum) ou 2 litres

### **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 "2<sup>ème</sup> 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 2 refuges sont chauffés par le poêle à bois, mais il peut faire frais au petit matin

## DATES ET PRIX

Dates		Prix par personne
Du	Au	
08/02/2018	11/02/2018	425 €
15/02/2018	18/02/2018	425 €
15/03/2018	18/03/2018	425 €

Si vous êtes 6 personnes à réserver ensemble une date qui n'est pas programmée, et ce, avant la mi-décembre, et quoiqu'il en soit, à plus de 2 mois du départ, nous nous engageons à assurer le départ et à ouvrir cette nouvelle date auprès de nos clients ; valable évidemment si vous ne demandez pas de groupe fermé. Sous réserve de validation de notre part, concernant la disponibilité des hébergements.

### Location de raquettes

Si vous ne possédez pas votre propre matériel, nous pouvons vous louer une paire de raquettes « Inook » performantes. Leur système de fixation s'adapte à tous les types de chaussures (si vous avez un doute appelez-nous). Pour compléter l'équipement nous vous proposons des bâtons de ski.

**A préciser impérativement au moment de l'inscription.**

Prix de la location « raquettes + bâtons » : **40 €**

**Merci de nous indiquer lors de votre inscription :**

- votre mode d'accès (train ou voiture)
- votre besoin de location de matériel

### LE PRIX COMPREND

- l'encadrement
- l'hébergement
- la nourriture du diner du J1 au déjeuner du J4 (inclus)
- les transferts internes de Die à Rousset le J1 et de Combeau à Die le J4
- le prêt du matériel spécifique (pulkas, sacs étanches pour les pulkas)

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- la location du matériel de ski de randonnée nordique (bâtons, skis, chaussures, peaux autocollantes...)
- les boissons dans le gîte
- les dépenses d'ordre personnel
- les assurances
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « les prix comprennent »

# **POUR EN SAVOIR PLUS**

## **Cartographie**

Cartes utilisées : IGN, top 25 : 3136 ET, 3236 OT, 3235 OT.

## **Bibliographie**

A la découverte du Vercors : Parc Naturel Régional par François Ribard (Accompagnateur Grand Angle)

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.

## Suivez les Aventures de Destinations Queyras en rejoignant notre communauté



Sur [facebook](#)



Sur [twitter](#)



Sur [google+](#)



Sur [youtube](#)

Ou sur [notre blog](#)



web

## INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

### ASSURANCES

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

### REGLEMENT

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

**À l'inscription** : Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ** : Le solde sans appel de notre part

### CONTACT

#### **Destinations Queyras**

8 route de la gare

05600 GUILLESTRE

Tel. (33) 04.92.45.04.29

Fax. (33) 04.92.45.00.49

[contact@randoqueyras.com](mailto:contact@randoqueyras.com)

[www.randoqueyras.com](http://www.randoqueyras.com)

Agence de voyage N° IM005100004

SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €

RCS Gap 484 591 235

RCP MMA 113.326.666

Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS

Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -

SIREN 484 591 235 APE 633Z