



Fiche Technique

Le Grand Tour du Vercors en liberté : Clelles à Die

Le Massif du Vercors est simple à vous décrire : un joyau ! Se déployant de Grenoble à Die, cet élégant promontoire rocheux est réputé pour sa variété d'ambiances. Des paysages à la gastronomie, en passant par la faune et la flore, tout est différent d'une heure de marche à l'autre. Vous croiserez aussi bien les forêts d'épicéas que les champs de lavande, une crête calcaire et une prairie fleurie, la marmotte et l'aigle royal ... et vous délecterez de la raclette au bleu du Vercors et des ravioles !

PROGRAMME

Jour 01 : Clelles

Accueil le 1^{er} jour en fin d'après-midi à l'hôtel situé non loin de la petite gare d'arrivée en pleine nature face au Mont Aiguille.

Jour 02 : Clelles - Chichilianne

Option 1: Tour du Mont Aiguille (bons marcheurs)

Une des plus belles randonnées du Dauphiné qui passe tout près des falaises du Mont Aiguille et des rochers du Parquet à qui l'on donne familièrement le nom de « Dolomites françaises ». Descente qui nous offre une vue sur la face Nord du Mont Aiguille dans sa partie la plus effilée. Puis nous revenons à Chichilianne.

HEURES DE MARCHÉ : 7h

DÉNIVELÉ + : 1150 m

DÉNIVELÉ - : 1150 m

Option 2 : Le Belvédère de Platary (1 586m) :

Une balade plus facile et moins longue qui offre une vue exceptionnelle sur le Mont Aiguille. Pour y parvenir, 2 itinéraires possibles :

Itinéraire 1 :

HEURES DE MARCHÉ : 3h à 3h30

DÉNIVELÉ + : 310 m

DÉNIVELÉ - : 170 m

Itinéraire 2 :

HEURES DE MARCHÉ : 2h30

DÉNIVELÉ + : 150 m

DÉNIVELÉ - : 50 m

Vous poursuivez ensuite votre randonnée vers Le Belvédère de Platary.

HEURES DE MARCHÉ : 3h

DÉNIVELÉ + : 600 m

DÉNIVELÉ - : 600 m

Jour 03 : Chichilianne - Les Nonnières

Montée à la porte des hauts plateaux Sud du Vercors (splendide !). De là, nous descendons par un vallon exceptionnel qui nous conduira vers le village étape, à l'extrémité du Diois.

HEURES DE MARCHÉ : 6h
DÉNIVÉLÉ + : 850 m
DÉNIVÉLÉ - : 1000 m

Jour 04 : Les Nonnières - Grimone par le Jocou

La région de Grimone. Une randonnée superbe qui contourne la Montagne, épouse les contreforts du Jiboui et du Jocou (2 051 m) pour redescendre vers le petit village longtemps oublié et qui tente de revivre grâce aux initiatives dynamiques de ses nouveaux habitants.

HEURES DE MARCHÉ : 6h 30
DÉNIVÉLÉ + : 950 m
DÉNIVÉLÉ - : 700 m

Jour 05 : Grimone - Les Nonnières

Une étape sur les contreforts du Diois et le village isolé de Glandage. Au programme, 3 cols.

HEURES DE MARCHÉ : 6h à 7h
DÉNIVÉLÉ + : 1250 m
DÉNIVÉLÉ - : 900 m

Variante : Une étape sauvage avec des curiosités géologiques comme les Sucettes de Bornes, étonnantes lames calcaires redressées et une faune présente pour qui sait l'observer (chamois, tétras, marmottes...).

HEURES DE MARCHÉ : 4h45 à 5h15
DÉNIVÉLÉ + : 600 m
DÉNIVÉLÉ - : 950 m

Jour 06 : Les Nonnières - Châtillon en Diois

Montée et découverte du Cirque d'Archiane aux falaises orangées. Puis nous contournons le Glandasse d'où rejoignons la partie vinicole du Diois.

HEURES DE MARCHÉ : 6h30
DÉNIVÉLÉ + : 487 m
DÉNIVÉLÉ - : 770 m

Jour 07 : Châtillon en Diois - Abbaye de Valcroissant - Die

Par les Marnes et colines, nous rallions Die, typique petite ville romaine.

HEURES DE MARCHÉ : 6h
DÉNIVÉLÉ + : 915 m
DÉNIVÉLÉ - : 1085 m

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 à votre hébergement vers 17h à Clelles.

Accès voiture :

Direction Grenoble (si vous venez du nord), puis direction Sisteron Gap, sortie autoroute à Vif (sortie 12) N75, direction Clelles et enfin D7 et D7b Chichilianne.

Où garer sa voiture ?

Vous pouvez laisser votre voiture au premier hébergement à Clelles.

Accès train :

Gare de Clelles, l'hébergement est à côté de la gare.

DISPERSION

Le Jour 7 dans l'après-midi à Die.

Retour voiture :

Pour revenir au point de départ vous pouvez :

* nous commander au moment de l'inscription le transfert en taxi (*cf option*).

* ou bien si vous venez à plusieurs voitures, aller déposer, le premier jour, l'une d'entre elles au point d'arrivée

Retour train :

Depuis la Gare de Die par le train jusqu'à Valence-Ville ou Valence TGV.

NIVEAU

Randonneur niveau 3/4 sur une échelle de 5 :

5 à 7 heures de marche

Itinéraire vallonné de 25 à 35 km

Ou itinéraire de montagne avec dénivelés de 600 à 1100 m en montée et/ou en descente, parfois hors sentiers

Votre randonnée :

Moyen à bon marcheur, 3h30 à 7h de marche effective par jour, sans difficulté technique.

Dénivelé en montée : 500 à 1150 m par jour.

HEBERGEMENT

Nuit en chambres d'hôtes, gîte , auberge et/ou hôtels en chambre de 2.

Douche possible tous les soirs (parfois les sanitaires seront à l'extérieur de la chambre).

Formule économique : Vous dormez un nuit en gîte (petit dortoir) sans vos bagages. Pour cette nuit, nous vous fournissons la literie. Vous prenez avec vous juste vos affaires pour une nuit.

Les repas servis dans les hébergements sont équilibrés et variés. La cuisine est copieuse, adaptée aux besoins des randonneurs et souvent issus de produits locaux. Les régimes spéciaux doivent être précisés à la réservation afin que nous puissions prévenir les hébergements.

Les pique-niques peuvent être réservé par La Vie Sauvage auprès des hébergements en prenant l'option sinon vous trouverez dans les villages les commerces nécessaires à vos achats. Vous pourrez également les réserver auprès des hébergeurs dès votre arrivée pour le lendemain.

TRANSFERTS INTERNES

contenutransfertsint

PORTAGE DES BAGAGES

Deux formules proposées :

A - une formule confort avec option de transfert de bagages complet

Rien à porter : vous ne portez qu'un petit sac à dos vos affaires de la journée. Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à l'étape.

B - une formule économique sans le transport des bagages pour la nuit du jour 04 ce qui implique 2 jours de portage réduit (c'est-à-dire que vous portez vos affaires pour une nuit le J4 et J5). Les autres jours vous ne portez que votre sac pour la journée.

Dans votre dossier de randonnée, vous trouverez des porte-étiquettes à mettre sur vos bagages. Ceux-ci contiennent la liste des hébergements de votre parcours. Ils permettent ainsi au transporteur d'acheminer vos bagages dans les différents hébergements de votre séjours.

Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir **un bagage par personne** pas trop volumineux (60 cm maximum), dont le **poids ne dépasse pas 12 kg**.

Nous nous déchargeons absolument de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile (ordinateur portable, par exemple).

Par respect pour les personnes qui transportent vos bagages, pensez que vous êtes en montagne, que les abords des hébergements peuvent être malaisés (escaliers, abords

escarpés, etc...), que la place dans les véhicules est limitée et qu'il faut quelquefois parcourir quelques centaines de mètres entre le véhicule et l'hébergement.

Avec un peu d'habitude, votre bagage ne devrait pas dépasser 8 – 10 kg, en effet :

- Les journées sont bien remplies, il est inutile d'amener une bibliothèque. Il est plutôt exceptionnel d'arriver à lire un livre complet durant la semaine.
- Les vêtements mouillés peuvent quasiment sécher tous les soirs à l'hébergement. Il est inutile de prévoir un change complet pour chaque jour.
- Prévoyez une paire de chaussures très légères pour le soir.
- Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, vos médicaments personnels, quelques pansements, élastoplaste, etc...
- Pour la trousse de toilette, privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages. Proscrire les pèse personnes !!!!
- Si vous partez pour plusieurs semaines, pensez à mettre dans un deuxième sac les affaires dont vous n'aurez pas besoin durant votre randonnée.

Une fois de retour, faites trois tas : ce que vous avez vraiment utilisé, ce que vous avez peu utilisé et ce que vous n'avez pas utilisé. Pour la prochaine randonnée, proscrire le troisième tas et posez-vous la question de la véritable utilité du deuxième.

Nul doute que ces bonnes habitudes vous seront utiles pour vos prochaines randonnées.

GROUPE

A partir de 2 personnes. Supplément single lorsque vous êtes un nombre impair, en chambre d'hôtes et en hôtel. Dans certains hébergements, possibilité de chambre de 3.

ENCADREMENT

Pas de guide sur ce voyage.

Avant votre départ nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.

Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour vos **bagages transportés**, choisissez un sac souple (sac à dos ou sac de voyage en bon état). **UN SEUL SAC PAR PERSONNE**, pas de petit bagage en plus.

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet + 1 paire de gants légers (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause casse-croûte),
- tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample et confortable.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex.
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape ou si vous avez opté pour la remise en forme).
- chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain.
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 1 thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 litres minimum).

- des vivres de courses.
- 1 couteau de poche.
- 1 cuiller et une boîte plastique alimentaire (pour une portion de salade), si vous prévoyez de commander les pique-niques aux hébergements.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- papier toilette + 1 briquet.
- crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- appareil-photo, jumelles (facultatif).
- si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Pharmacie personnelle

- vos médicaments habituels.
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- pastilles contre le mal de gorge.
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- vitamine C.

CARTOGRAPHIE

Cartes utilisées : IGN, Série Top 25 : 3237 OT, 3236 OT, 3137 OT.

LE PRIX COMPREND

L'hébergement en 1/2 pension (dîner + nuit + petit-déjeuner),
 Le transport des bagages selon la formule choisie
 Le carnet de route avec des cartes IGN
 Un road book.

LE PRIX NE COMPREND PAS

les pique-niques,
les boissons, les dépenses personnelles,
le transport des bagages le J4 et le J5 (formule économique),
le transfert retour au point de départ,
les transferts non prévus au programme,
les éventuels frais d'inscription,
les assurances.

