Immersion nordique en pulka dans les cabanes du Vercors

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.

HEURES DE SKI : 2h DÉNIVELÉ + : 150 m DÉNIVELÉ - : 150 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte confortable

ASSISTANCE BAGAGES: avec transport des bagages

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.

HEURES DE SKI : 6h DÉNIVELÉ + : 380 m DÉNIVELÉ - : 400 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge ONF

ASSISTANCE BAGAGES: Transport de vos affaires avec la pulka

Jour 3 : Refuge de Pré Grandu - Refuge des Chaumailloux

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.

HEURES DE SKI : 6h DÉNIVELÉ + : 400 m DÉNIVELÉ - : 150 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en refuge

ASSISTANCE BAGAGES: Transport de vos affaires avec la pulka

Jour 4 : Refuge des Chaumailloux - 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.

HEURES DE SKI : 5h **DÉNIVELÉ +** : 330 m **DÉNIVELÉ -** : 530 m

ASSISTANCE BAGAGES: Transport de vos affaires avec la pulka

Pour le départ du 17/02, les jours 2 et 3 seront inversés.

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 jour 1 à 14h30 à l'hébergement de Rousset-en-Vercors.

Accès:

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

Garer sa voiture

Vous laissez votre voiture sur le parking de Beure ou au Col du Rousset.

En train:

Gare SNCF de Die. Depuis Paris, 2 correspondances.

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

Exemples d'horaires depuis Paris :

Départ Paris 7h41, arrivée Die 11h33.

Départ Die 16h30, arrivée Paris 20h53.

Depuis Die Transport à la Demande Die vers le col du Rousset :

- Une réservation préalable (au 0810 26 26 07) au moins 24 heures à l'avance est obligatoire. Service du lundi au samedi.
- 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 :

En taxi:

Un transfert peut être organisé (à partir de 3 participants minimum et jusqu'à 7 participants maximum) le J1 directement de la gare de Die à votre hébergement puis le J4 de l'hébergement à la gare de Die.

DISPERSION

Le jour 4 vers 16h au parking de Beure ou au Col du Rousset.

NIVEAU

Bon skieur (ski de fond ou ski de randonnée). 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 Chaumailloux.



Dans ces refuges non gardés, rustiques, mais chaleureux, les toilettes sont à l'extérieur à Pré Grandu, dans la nature à Chaumailloux, 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.

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.

GROUPE

De 6 à 13 participants

ENCADREMENT

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

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Si vous avez besoin de louer du matériel de ski, merci de nous contacter dès votre inscription avec votre taille et poids.

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 boite 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 gites et refuges sont chauffés par le poêle à bois, mais il peut faire frais au petit matin.
- Un sifflet

Pas de surplus inutile, car vous aurez à le porter!

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.



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 3 personnes).

LE PRIX NE COMPREND PAS

La location du matériel de ski de randonnée nordique (bâtons, skis, chaussures, peaux autocollantes...), environ 120€ Les boissons individuelles au gîte de Rousset-en-Vercors, Les dépenses personnelles, Le transport à la demande depuis et vers Die, Les assurances, Tout ce qui n'est pas indiqué dans « les prix comprennent ».

