

## LE SOUFFLE DES HAUTS-PLATEAUX, MARCHE AFGHANE EN VERCORS

Randonnée accompagnée - 5 jours



5 jours de randonnée pour traverser le Vercors d'Ouest en Est, via 4 hauts-plateaux dont l'allure et les dimensions n'ont rien à envier avec certaines steppes d'altitude de la Haute Asie. Un lieu idéal pour se ressourcer, se sentir loin du monde et se familiariser avec les techniques de la **marche afghane**, pratique observée auprès des caravaniers afghans permettant de parcourir de longues distances sans fatigue. La marche afghane permet de travailler simultanément sur la posture et la respiration au rythme des pas, c'est le rythme respiratoire qui induit le rythme de la pratique physique et non l'inverse, créant ainsi des automatismes corporels. Vous êtes encadré par un accompagnateur en montagne formé par l'École France Marche Afghane.

## Les +

- des ambiances de bout du monde
- un cadre idéal pour découvrir la marche afghane
- une authentique immersion dans la nature

## Dates

9 au 13 août  
23 au 27 août  
13 au 17 septembre 2020

## Itinéraire

### **J1 / Au pied du Vercors**

Rendez-vous à la gare de Crest à 10 heures. Un court transfert d'une trentaine de minutes nous transporte à pied d'œuvre jusqu'au magnifique village de Plan-de-Baix dominé par l'emblématique montagne du Vellan que nous gravissons. Le dépaysement est déjà au rendez-vous avec un panorama qui embrasse les falaises du versant Sud du Vercors, le massif des 3 Becs, les montagnes du Diois ainsi que les plaines de la vallée du Rhône. Durant cette première journée de marche, nous apprenons à nous centrer sur notre corps et, au cours de différents exercices, nous apprenons à synchroniser notre respiration nasale avec notre rythme de marche. Notre journée s'achève à Léoncel, site pétri par l'isolement et la solitude, propice au développement spirituel. En 1137, les cisterciens ont choisi cet endroit pour édifier une abbaye dont subsiste notamment une superbe église romane.

5 h de marche M : + 750 m

### **J2/ De Léoncel à Font d'Urle**

Transfert au col de la Bataille (1313 m). La journée est consacrée à l'exploration de la montagne d'Ambel, vaste plateau d'altitude et zone d'estive dont les rebords offrent des panoramas époustouflants vers les vallées préservées de Quint et de la Gervanne. Progressivement nous mettons différents points d'attention sur certaines zones du corps et sur notre façon de marcher. Petit à petit nous affinons notre posture et arrivons à identifier notre rythme de confort. Notre randonnée, discrète et attentive, nous permettra sans doute d'observer la faune abondante de cette zone classée Espace Naturel Sensible, dont cerfs, chamois, renard..., mais aussi une grande diversité floristique : gentianes, orchidées, arbres remarquables !

5 h de marche M : +400 D : -300 m

### **J3 /Font d'Urle - Col du Rousset**

Font d'Urle est un vaste et riant alpage où caracolent des hardes de chevaux en semi-liberté et des troupeaux de vaches dorées. En hiver, ce haut plateau est battu par les vents et prend des allures polaires, à tel point qu'il accueille régulièrement des membres d'expéditions venant s'entraîner et tester leur matériel. Ce plateau karstique, ourlé de crêtes sauvages est aussi piqué de scialets et de gouffres. Il accueille un parcours thématique sur la géologie très réputé mais est aussi connu pour sa flore exceptionnelle. Après avoir atteint son point culminant, le Puy de la Gagère, nous rejoignons le But de St Genix, très beau belvédère en balcon sur le pays Diois. Aujourd'hui nous avons de multiples occasions d'expérimenter différents rythmes de marche, notamment ceux permettant d'éviter l'épuisement en montée.

6h de marche M : + 800 m D : 600 m



#### **J4 /Col du Rousset - La Richardière**

Cap vers la montagne de Beurre où progressivement la vue s'ouvre à 360°. Devant nous s'ouvrent les Hauts-Plateaux du Vercors et la Réserve Naturelle, territoire dédié 100% à la protection de la faune et de la flore. Combes, vallons accueillants et grandes clairières, c'est le royaume du pin à crochets et celui d'une faune, discrète : il n'est pas rare de croiser les preuves de la présence du loup ! En toile de fond, les élégants sommets du Dévoluy, la chaîne des Alpes et le Mont Aiguille, seigneur des lieux ! Nous commençons à bien maîtriser les différents rythmes de la marche afghane, les montées deviennent agréables et ne nous essoufflent plus !

6h30 de marche M : + 800 m D : - 1000 m

#### **J5 / La Richardière - Combeau - Die**

Après une nuit douillette au pied du Mont Aiguille, nous pénétrons à nouveau dans la réserve naturelle pour accéder au bucolique vallon de Combeau. Nous adaptons désormais nos rythmes de marche en fonction du terrain et nous apprenons à récupérer notre souffle pendant l'effort. Calme et sérénité nous accompagnent pour ces derniers moments de marche dans le bonheur des Hauts-Plateaux.

5h30 de marche M : + 800 D: -500 m

Transfert et fin du circuit à la gare de Die vers 17 heures.

*Les temps de marche indiqués n'incluent pas les temps consacrés aux ateliers et exercices de marche afghane. Ces derniers ponctuent la marche tout au long de la journée.*





## Pour vous guider

Un séjour encadré par un.e accompagnateur.trice en montagne spécialiste de la région et de la marche afghane.



## Niveau

3 / 5. Ce circuit s'adresse à des personnes pratiquant déjà la randonnée.



## Prix

695 €.



## Compris

- l'hébergement en pension complète sur l'ensemble du circuit
- le transfert des bagages
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne sur l'ensemble du circuit
- le transfert en début et fin de circuit



## Non compris

- les boissons et dépenses personnelles
- les assurances annulation et rapatriement
- les visites et activités non prévues au programme
- le transfert Gare de Die - Gare de Crest (Supplément de 15 €.)





## Carnet de voyage

### **L'accès sur place**

– accès ferroviaire : gare d'accueil : gare S.N.C.F de Crest sur la ligne Paris Briançon (train de nuit direct de Paris au départ de la gare d'Austerlitz). En journée : correspondances depuis les gares de Valence-ville ou Valence-TGV par train ou bus. Horaires à vérifier a sur [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf)

– accès routier :

• De Valence ou Montélimar : Crest par la RD93.

Possibilité de laisser votre véhicule sur le parking de la gare SNCF (gratuit, non surveillé).

Plus d'information sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

Vous arrivez la veille ou vous souhaitez prolonger votre séjour ?

Office de tourisme du Pays de Crest et de Saillans : 04 75 25 11 38

[accueil@coeurdedrome.com](mailto:accueil@coeurdedrome.com)

### **Le portage des bagages**

Uniquement vos affaires de la journée et le pique-nique. Les bagages sont transportés jusqu'à votre hébergement du soir par véhicule.

### **L'encadrement**

Un accompagnateur en montagne diplômé (brevet d'Etat) pour un groupe de 6 à 12 personnes.

### **L'hébergement pendant le circuit**

2 nuits en gîtes d'étape et 2 nuits en hôtels.

### **Les repas**

– Petits déjeuners et repas du soir servis dans les hébergements ou au restaurant

– Pique-niques le plus souvent préparés par l'accompagnateur, parfois par les hébergements.





## Équipement

L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage avec cadenas transporté par l'équipe logistique sur place.

- Des sous-vêtements respirants
- Une veste en polaire
- Une veste imperméable et respirante
- Des pantalons de trek
- Un bonnet
- Une casquette ou un chapeau
- Des lunettes de soleil
- Une paire de gants
- Une cape de pluie
- Une gourde (ou poche à eau, pipette)

### **Chaussures et matériel technique**

- Des chaussures imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence
- Une lampe frontale
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatifs)

### **Couchage**

- Un drap-sac uniquement pour les nuits en gîte

### **Pharmacie**

- Une petite pharmacie individuelle à valider avec votre médecin : crème solaire, bande adhésive et double peau, anti-diarrhéique, antalgique, collyre, médicament contre la toux, pince à épiler, médicaments personnels.

### **Bagages**

- Un sac à dos d'une contenance de 30 à 40 litres, pour vos affaires de la journée
- Un sac de voyage souple (maximum 20 kg) transporté par véhicule

### **Divers**

- Des vêtements de rechange
- Des chaussures légères pour l'étape
- Un maillot de bain
- Une paire de lacets de rechange
- Une trousse de toilette et une serviette de bain
- Du papier toilette
- Un couteau de poche
- Un petit « tupperware » pour les salades de midi
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Une aiguille et du fil
- Une pochette antivols, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance

