Bivouac et autonomie sur les Hauts-Plateaux du Vercors

randonnée accompagnée 4 jours / 3 nuits



Cette traversée à pied et en mode bivouac des Hauts-Plateaux du Vercors, sacs sur le dos et en autonomie pendant 4 jours, permet de renouer avec une manière ancestrale de voyager tout en s'initiant à la randonnée itinérante ultra-légère. Les hauts-plateaux du Vercors, forteresse de calcaire inhabitée et vierge de toute infrastructures est la plus vaste zone sauvage de France métropolitaine. Durant 4 jours, nous évoluons dans ces espaces où vivent chamois, bouquetins, loups, vautours et autres rapaces, plantant notre bivouac au gré de nos envies et des points d'eau. Durant nos journées de marche, nous sommes veillés par de majestueux sommets comme le Grand-Veymont (2341 mètres), dont nous réalisons l'ascension, et bien sûr l'incroyable Mont-Aiguille.

Les plus

- La traversée des Hauts-Plateaux du Vercors, de Corrençon à Châtillon-en-Diois
- 3 nuits en bivouac en pleine nature

- Une itinérance en autonomie complète ultra-légère
- Un petit groupe de 8 participants maximum

Dates

6 au 9 mai - 14 au 17 mai - 3 au 6 juin - 17 au 20 juin - 11 au 14 juillet 2027

Itinéraire

Ce séjour en pleine nature a pour but de vous initier au bivouac et à l'autonomie. Vous participez donc à toutes les tâches collectives : plein d'eau, montage du camp, cuisine, vaisselle...

J1 / Die - Corrençon-en-Vercors - réserve naturelle nationale des Hauts-Plateaux

Rendez-vous à 8h30 en gare de Die avec l'accompagnateur.trice pour faire le point sur le contenu des sacs et distribuer vivres et matériel. Le transfert pour Corrençon-en-Vercors est prévu à 9h (1h30 de route). Nous partons et, très vite, nous pénétrons dans les forêts ombragées d'épicéas qui bordent les hauts-plateaux sur le nord. Après 1h30 d'ascension en pente douce, le paysage change : voici les vastes espaces dégagés des hauts-plateaux du Vercors, la plus grande réserve naturelle terrestre de France métropolitaine. À partir de maintenant et jusqu'à la fin de notre périple, le paysage est dégagé, vallonné, sauvage, sans habitat permanent ou infrastructures. En fin d'après-midi, nous choisissons notre lieu de bivouac en pleine nature.

6 heures de marche environ
Dénivelé : + 550 m / – 100 m
Bivouac à 1600 m d'altitude

J2 / Des hauts-plateaux du Vercors jusqu'au pied du Grand-Veymont

Après cette première nuit de bivouac, nous allons rejoindre le pied du Grand-Veymont, le plus haut sommet du Vercors (2341 m). Lors de cette seconde journée de randonnée, nous traversons les étendues sauvages des Hauts-Plateaux : aucune route, village ou infrastructure. Nous bivouaquons sur une prairie d'altitude sauvage avec une vue splendide sur le Vercors.

6 à 7 heures de marche environ
Dénivelé + 750 m
Bivouac aux alentours de 1900 m d'altitude

J3 / Ascension du Grand-Veymont

Après avoir rangé le bivouac, nous entreprenons l'ascension du Grand-Veymont. Du sommet, et pendant toute la descente, nous longeons une crête avec une vue stupéfiante sur les plaines en contrebas et sur l'iconique Mont-Aiguille, forteresse de calcaire aux parois verticales où eu lieu la première expédition d'alpinisme... en 1492 ! La descente se poursuit à travers les Hauts-Plateaux pour aboutir au pas des Bachassons, non loin d'une source où nous bivouaquerons.

6 à 7 heures de marche environ
Dénivelé + 550 m / - 750 m
Bivouac aux alentours de 1650 m d'altitude

J4 / Traversée du Glandasse et descente à Châtillon-en-Diois

Le Glandasse, forteresse de calcaire en forme de virgule, est la pointe du Vercors qui s'élance vers le Sud. Nous la traversons intégralement, du nord au sud. Après une montée vers le sommet (facile) de Pié-Ferré, nous redescendons vers cet immense plateau bordé de deux falaises vertigineuses : d'un côté le cirque d'Archiane, de l'autre une vue splendide sur le Diois. Nous rejoignons la pointe extrême du Glandasse, véritable proue d'un gigantesque navire de calcaire avant d'emprunter un sentier qui descend directement au village de Châtillon-en-Diois.

Fin de la randonnée vers 16h30 à Châtillon-en-Diois, transfert et fin du séjour à 17h en gare de Die.

6 à 7 heures de marche environ
Dénivelé : + 300 m / – 1400 m

En fonction de l'état des sources, de la météo, de la forme du groupe, l'accompagnateur.trice pourra apporter des modifications au programme. Ce sera toujours dans le but d'évoluer en toute sécurité sur le plus bel itinéraire possible. En cas d'intempéries sévères, nous avons la possibilité de passer la nuit dans l'une des nombreuses cabanes qui jalonnent le plateau. Ces cabanes, en général, sont équipées sommairement : une table, deux bancs, un poêle à bois et un espace surélevé du sol où dormir.

Niveau

4 / 5. Dénivelés modérés mais journées de marche assez longues (6h en moyenne) et poids du sac à dos avoisinant les 10 kg. Avoir une bonne expérience de la randonnée ou pratiquer une activité physique régulière est impératif.

Prix

395 €
Groupe de 5 à 8 participants

Compris

- tous les repas (petits-déjeuners, pique-niques, dîners ainsi que les vivres de course)
- le transfert gare de Die - Corrençon-en-Vercors
- le transfert Châtillon-en-Diois à la gare de Die
- la prestation de l'accompagnateur.trice en montagne
- le prêt d'un tarp 3m x 3m avec sardines et haubans (1 tarp pour 2 personnes)

Non compris

- les boissons et dépenses personnelles
- l'assurance assistance rapatriement et annulation
- tout ce qui n'est pas dans "Compris"

Carnet de voyage

ACCUEIL

L'accès sur place

– accès ferroviaire : gare de Die 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. Consultez les horaires sur sncf-connect.com

– accès routier : depuis Grenoble, direction Sisteron par la RN75 puis à Clelles direction Col de Menée Passez le Col de Menée, direction de Châtillon-en-Diois puis Die.
De Valence ou Montélimar : Crest / Saillans / Die par la RD93.

Plus d'information sur www.viamichelin.fr

Vous arrivez la veille ou vous souhaitez prolonger votre séjour ?

Office de Tourisme de Die et du Diois
Tel : +33(0)4 75 22 03 03 ou contact@diois-tourisme.com
www.diois-tourisme.com

FIN DU SÉJOUR
À 17h en gare de Die.

FORMALITÉS
Documents indispensables : pièce d'identité, argent en espèces, carte vitale, attestation d'assurance, le tout dans un sachet imperméable.

HÉBERGEMENT
Nous bivouaquons en sacs de couchage sous des tarps de 3x3 mètres (1 tarp pour 2 personnes), ce matériel est fourni.
Les tarps sont légers (moins de 1 kg) et peu encombrants. En cas d'intempéries sévères, nous avons la possibilité de passer la nuit dans l'une des nombreuses cabanes qui jalonnent le plateau. Ces cabanes, en général, sont équipées sommairement : une table, deux bancs, un poêle à bois et un espace surélevé du sol où dormir. Ni eau courante, ni électricité. Il sera possible de faire sa toilette à proximité des sources où nous nous approvisionnons en eau. Les vivres pour les jours 1 à 4 sont fournis.

BAGAGES
Nous portons dans nos sacs les vivres pour 4 jours (fournis), les abris pour dormir (tarps), sacs de couchages, affaires de randonnées et affaires personnelles. En optimisant correctement le poids, celui-ci ne devrait pas dépasser 10 kg.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI
- 1 tarp d'une taille de 3x3 m pour deux participants, avec sardines, et des haubans (mât non fourni, prévoir d'utiliser vos bâtons de marche)
- Le matériel collectif de cuisine (casseroles, réchaud)
- Les vivres de course
- 1 bol métallique

MATÉRIEL CONSEILLÉ
- 1 sac à dos léger, volume 45-50 litres avec sur-sac intégré (si ce n'est pas le cas, prévoyez un sur-sac léger, sauf si vous avez prévu de prendre un poncho) ***1000 g***

- 1 tarp et 6 sardines (fourni) à partager avec un binôme ***500 g***
- 1 sac de couchage chaud (0°C température de confort ou moins) ***800 g***
- 1 drap en soie ***100 g***
- 1 matelas de sol léger (mousse ou auto-gonflant) ***400 g***
- 1 couverture de survie type Arva ou film type polycree ***70 g***
- 1 petit gobelet (qui peut contenir boisson chaude) ***30 g***
- 1 cuillère métallique (évitez en plastique, trop fragile) ***20 g***
- 1 poche à eau de 2 litres ou 2 bouteilles d'1 litre minimum ***200 g***
- 1 brosse à dents allégée (couper la moitié du manche) ***10 g***
- 1 mini-tube dentifrice ***20 g***
- 1 serviette micro-fibres de taille A4 ***40 g***
- 1 mini-savonnette type savon de Marseille ou Alep ***20 g***
- 1 petit rouleau de papier toilette (ou mouchoirs en papier) ***30 g***
- 1 rechange – culottes légère ***50 g***
- 1 rechange – paires de chaussettes légères ***40 g***
- 1 rechange – T-shirt mérinos ou chemise légère ***150 g***
- 1 pull-over ou polaire légère ***250 g***
- 1 doudoune gilet ou polaire légère ***250 g***
- 1 bonnet léger ou 1 buff ***50 g***
- 1 k-way ou poncho léger ou veste de pluie légère ***250 g***
- 1 lampe frontale légère ***40 g***
- 1 crème solaire sans nanomatériaux (en magasins bio) ***50 g***
- 1 mini-trousse à bobos avec Compeed + vos médicaments personnels ***30 g***
- 3 sachets zip-lock ou sacs étanches (pour ranger vos affaires au sec) ***45 g***

Poids total du sac hors vivres et eau : 4350 g - Prévoir un supplément de 2,5 kg pour les vivres collectives

Attention, votre sac devra aussi accueillir du matériel collectif, veuillez donc ne pas le remplir. *(nourriture, tarp...)*

Poids total du sac avec 2 litres d'eau et 2,5 kg de vivres : 8850 g

OPTIONNEL DANS LE SAC À DOS

1 paire de sandalettes ultra-légères ***150 g***
1 pantalon large pour bivouac (type taichi ou yoga) ***150g***
1 rectangle de mousse type trek-pad (40x50 cm) ***100g***

Poids total du sac avec vivres, eau et matériel optionnel : 9000 g

SUR VOUS

- 1 sifflet (équipement de sécurité indispensable, sifflet du sac à dos ok)
- téléphone
- vêtements adaptés
- chaussures de randonnée tige haute avec un bon grip. Les chaussures de randonnée tige basse, type marche d'approche, sont possibles à condition de posséder un excellent grip et que soyez expérimenté dans la randonnée en montagne avec ce type de chaussures.
- chapeau / casquette
- bonnes lunettes de soleil
- mouchoirs papier + briquet

- canif
- 2 bâtons de marche
- portefeuille

COMMENT CHOISIR VOTRE MATÉRIEL

Voici quelques bonnes adresses pour vous aider dans le choix de votre matériel si vous devez vous équiper. En faisant un achat, renseignez-vous toujours sur le poids de ce que vous achetez, et comparez à la liste ci-dessus.

Le site des randonneurs ultra-légers : www.randonner-leger.org

Pour du matériel spécifique que l'on ne trouve pas en magasin : www.aventurenordique.com et www.azimut.nature.com

Appelez-les, ils sont d'excellent conseil.

Pour louer un sac de couchage et un matelas de sol : www.bivouac-location.fr

Pensez aussi à l'achat d'équipement d'occasion : sur leboncoin, ebay... On trouve du matériel correct chez Décathlon ou de la seconde main dans les stocks militaires (notamment de très bons ponchos).

- De manière générale, évitez le coton de manière générale (pantalons, T-shirt, chaussettes) sauf si vous prenez une chemise en coton légère et ample. Le coton retient la transpiration, l'humidité et les odeurs. Il est long à sécher. Un T-shirt en mérinos, en revanche, pourra être porté plusieurs jours sans désagrément. Les matériaux synthétique (pantalons, sous-vêtements, polaires) sèchent vite lorsqu'on les lave. Un vieux pull en cachemire est léger et chaud.

Suggestions pour vous équiper :

- Sac à dos : plusieurs sacs de marque Osprey sont extrêmement léger (gammes Talon, Exos, Levity…)
- Sac de couchage : Mirage de Valandré (750 g) ou Camp ED-300 (670 g)
- Matelas de sol léger : Sea To Summit - Matelas Ultralight - Regular (395 g) ou Thermarest Z-Lite (405 g)
- Protection sol contre l'humidité sous un tarp. Utilisez une couverture de survie Arva (190 g) ou mieux, un film en PolyCree très léger (70g) et solide disponible chez Arklight (vendus par 2)
- Petite serviette en microfibres : chez Décathlon, les plus petites (40 g)
- Culotte de rechange : Décathlon Femme : culottes running Kalenji (30 g) / Homme : boxer running Kalenji (50 g).
- Brassière : brassière en mérinos Icebreaker (40g)
- Chaussettes en mérinos : Chaussettes Woolpower 200 (30 g)
- T-shirt en mérinos : chez Décathlon - Forclaz Travel 100 (150 g)
- Pull-over : Woolpower - Zip Turtleneck 200 (245 g)
- Polaire : Chez Décathlon : Forclaz 50 (250 g)
- Veste de pluie / poncho / kway légers : nombreux choix sur arklight-design.com ou azimut-nature.com
- Veste de pluie légère chez Décathlon : rain-cut à 8 €
- Lampe frontale légère : Chez Petzl, la e+LITE (26 g) ou la Tikka (66 g)
- Paire de sandales ultra-légères : Les MULes chez Arklight design (50 g)
- Chaussures de randonnée : Parmi les nombreuses marques de qualité, nous conseillons Meindl ou Lowa par exemple. Pour choisir ses chaussures, le mieux est de se faire conseiller par un vendeur compétent. Par exemple chez « À la ville à la montagne » 3 boulevard Richard-Lenoir, 75011 Paris. Ou « Alpina La Montagne », 70 Rue de Rome, 13006 Marseille.