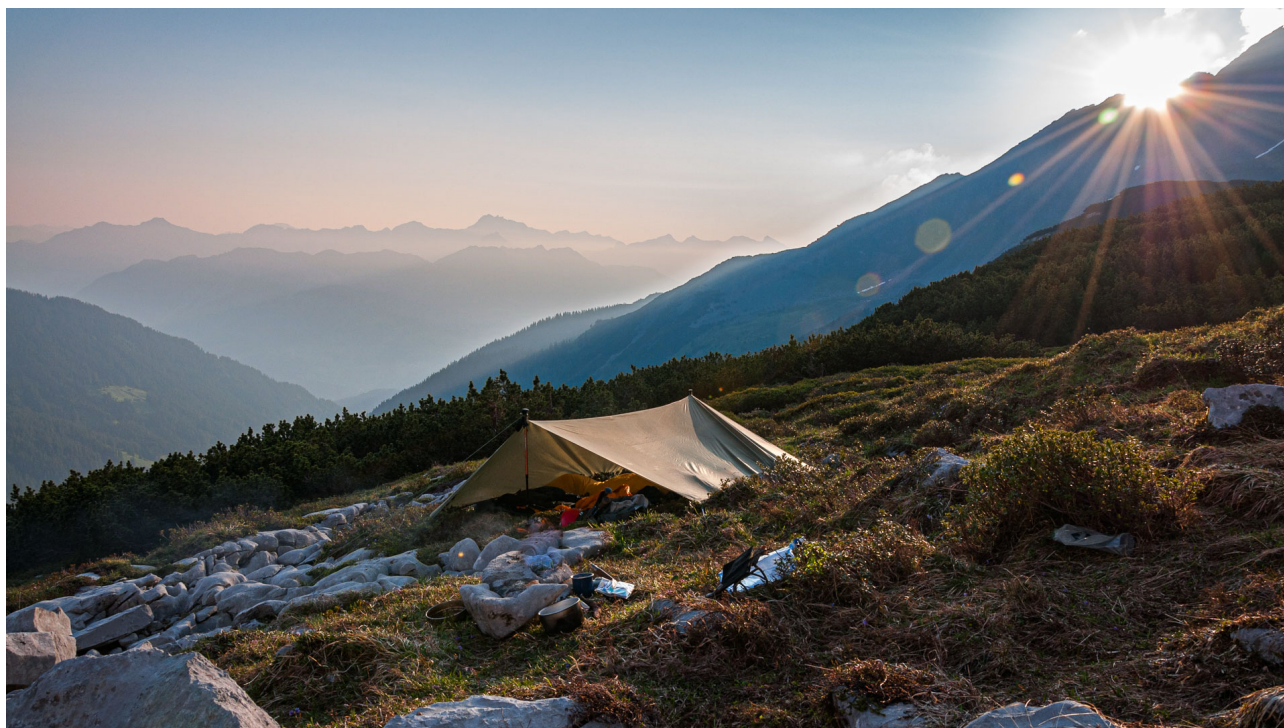


BIVOUAC ET AUTONOMIE SUR LES HAUTS PLATEAUX DU VERCORS

randonnée accompagnée - 4 jours / 3 nuits



Cette traversée à pied des Hauts Plateaux du Vercors du nord au sud en mode bivouac, sacs sur le dos, permet de renouer avec une manière ancestrale de voyager tout en s'immergeant en pleine nature. Les hauts plateaux du Vercors sont une forteresse de calcaire inhabité et vierge d'infrastructures : ni route, ni villages, ni électricité. C'était, durant la seconde guerre Mondiale, une base importante de la résistance à l'occupant. Aujourd'hui, c'est la plus vaste zone sauvage de France, peuplée de chamois, bouquetins, loups, vautours et autres rapaces. On y trouve de nombreux gouffres creusés par l'érosion, et quelques sommets majestueux, comme le Grand Veymont (2341 mètres) ou l'incroyable mont Aiguilles.

Les +

- La traversée des hauts plateaux du Vercors, de Corrençon à Châtilhon-en-Diois
- 3 nuits en bivouac en pleine nature
- une itinérance en autonomie complète ultra-légère

Dates

16 au 19 mai - 13 au 16 juin - 21 au 24 juin - 18 au 21 juillet - 22 au 25 août et 12 au 15 septembre 2022





Itinéraire

J1 / Corrençon-en-Vercors - réserve naturelle nationale hauts plateaux du Vercors

Rendez-vous à 10h à Corrençon-en-Vercors (sur la place du village) où nous prenons un moment pour examiner les sacs à dos. Votre guide distribue vivres et matériel. 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. A 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, à proximité de l'un des rares points d'eau du Vercors, dans la cuvette de Darbounouse (1282 m).

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 bivouaquons.

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, fin du séjour à 17h en gare de Die (transfert privé pour la gare de Die, durée 20 mn). Retour sur Corrençon-en-Vercors possible avec supplément (durée 1h30; pour ceux qui l'auront réservé à l'inscription)

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

Avertissement : en fonction d'une mauvaise prévision météo, d'une fatigue importante du groupe, de sentiers dégradés ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amené à exceptionnellement modifier ce programme. Lors du séjour, votre accompagnateur reste le seul juge de ce programme qu'il peut modifier à tout instant pour des raisons pouvant nuire à la sécurité du groupe et au bon déroulement du séjour.





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

350 €

Groupe de 5 à 12 participants



Compris

- tous les repas (petits-déjeuners, piques-niques, dîners ainsi que les vivres de course)
- le transfert final 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

- l'acheminement jusqu'au point de départ à Corrençon-en-Vercors
- le transfert retour de Die à Corrençon (supplément de 50€, à prévoir à l'inscription)
- les boissons et dépenses personnelles
- l'assurance assistance rapatriement et annulation
- tout ce qui n'est pas dans "Compris"





Carnet de voyage

ACCUEIL

Rendez-vous le 1er jour à 10h sur la place du village de Corrençon-en-Vercors.

Pour ceux qui viennent en train : liaisons Grenoble - Corrençon-en-Vercors en bus avec la ligne 5100, avec un changement à Villard de Lans (attention, veuillez réserver votre place sur la navette Villard - Corrençon au plus tard 24h avant) Durée du trajet : 1h10 environ.

Pour ceux qui viennent avec leur véhicule : parking gratuit à Corrençon-en-Vercors à proximité de la place du village.

FIN DU SÉJOUR

À 17h en gare de Die. Transfert retour au point de départ à Corrençon à réserver à l'inscription (supplément de 50 €, 1h30 de trajet).

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

Aucun transfert de bagage n'est prévu. 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.





Équipement

MATERIEL FOURNI

- 1 tarp d'une taille de 3x3 m pour deux participants avec sardines et des haubans (mat non fourni, prévoir d'utiliser vos bâton de marche)
- Le matériel collectif de cuisine (casserolles, réchaud).
- Les vivres de course

MATÉRIEL CONSEILLÉ

- 1 Sac à dos léger, volume 45-50 litres max avec sur-sac intégré (si ce n'est pas le cas, prévoyez un sur-sac léger, sauf si vous avez un poncho). **1000 g**
- 1 tarp et 6 sardines (fourni) à partager avec un binôme **500 g**
- 1 Sac de couchage (+5° température de confort ou moins) **800 g**
- 1 Matelas de sol léger (mousse ou auto-gonflant) **400 g**
- 1 bol métallique
- 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 2 litres ou 2 bouteilles 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 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 **30 g**
- 3 sachets zip-lock ou sacs étanches (ranger au sec vos affaires) **45 g**

Poids total du sac hors vivres et eau 4100 g

Poids total du sac avec 2 litres d'eau et 2,5 kg de vivres 8600 g

OPTIONNEL DANS LE SAC À DOS

- 1 paire de sandalettes ultra-légères **150 g**
- 1 Pantalon large pour bivouac (type taishi 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 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.arklight-design.com et www.azimut.nature.com
Appelez-les, ils sont d'excellents conseils.

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 microfibrés : 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.

