

WEEK-END EVASION EN VERCORS

Convivialité, air pur et raquettes
3 jours / 2 nuits / 2 jours de marche



Evadez-vous au cœur de l'hiver en parcourant, raquettes aux pieds, les étendues enneigées de la plus grande réserve naturelle de France ! Passez une nuit originale sur les Hauts Plateaux du Vercors dans une bergerie située à 1669 m d'altitude et goûtez à la magie d'un réveil devant le Mont Aiguille... Voilà une escapade pleine d'émotions et d'images impérissables !

Points forts :

- Un vrai bol d'air pur pour recharger les batteries
 - Un dépaysement dès le vendredi soir pour profiter pleinement du week-end
 - Une nuit dans une bergerie au cœur de la réserve naturelle des Hauts Plateaux du Vercors
 - L'accès facile par les transports en commun
-
- **Dates** : 25 au 27 janvier ; 8 au 10 février et 15 au 17 mars 2019.

- **Itinéraire :**

J1/ vendredi : RDV à 18h en gare de Die (transfert sur réservation à l'inscription) ou directement à l'auberge de Combeau avant le dîner, si vous venez en voiture. Dépaysement immédiat à cette auberge située au bout de la route du vallon de Combeau : au bout du monde ! Passez une soirée montagnarde conviviale et dînez près du feu de cheminée avec un repas délicieux préparé par Gilles, le maître des lieux. Vous apprécierez aussi la pureté du ciel étoilé. Nuit à l'auberge en dortoir.

J2/ samedi : Nous partons à pied depuis l'auberge. Superbe itinéraire au cœur de la réserve naturelle des Haut-Plateaux du Vercors jusqu'à la bergerie des Chaumailoux en passant éventuellement par la tête Chevalière. Entrez dans la peau d'un berger le temps d'une nuit dans l'unique bergerie privative des Hauts plateaux. Ceux qui le souhaitent pourront aider l'accompagnateur à creuser dans la neige pour trouver la source ! Nous dégusterons une raclette montagnarde ou une fondue sur le poêle à bois.
4 à 5 heures de marche.

J3/ dimanche : votre accompagnateur en montagne qui connaît le coin comme sa poche vous emmènera dans un itinéraire sauvage et secret : Bergeries du Jardin du Roy et pas de la Coche au pied de la Montagnette. Dépaysement et grande ambiance "Plateaux" garantie. Retour au Vallon de Combeau par 5 à 6 heures de marche.
Séparation vers 16h à l'auberge de Combeau ou 17h à la gare de Die.

— *Les temps de marche sont donnés à titre indicatif.*

— *Ce programme peut être modifié par votre accompagnateur pour s'adapter au groupe ou aux conditions nivo météorologiques. L'ambiance et la luminosité hivernale seront au rendez-vous même s'il faut porter les raquettes pour rejoindre la neige.*

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

- **Niveau :** (en moyenne) marche de 5 heures de randonnée raquette par jour hors sentier et/ou 400 mètres de dénivelée positive. Le rythme de marche est régulier. L'accompagnateur pourra raccourcir ou rallonger les journées de marche en fonction des envies et du niveau du groupe.
- **Participants :** de 5 à 12 personnes.
- **Prix : 195 €.**
150 € si vous nous rejoignez le samedi matin à l'Auberge de Combeau
- **Compris :**
 - les frais d'organisation et d'encadrement
 - la nourriture et l'hébergement en pension complète
- **Non compris :**
 - l'assurance « assistance – annulation » (3,65% du prix du séjour)
 - la location des raquettes (15 € / personne pour les 2 jours).
 - la prise en charge éventuelle en gare de Die (supplément de 15 €)
 - les boissons et dépenses personnelles

- **Informations pratiques :**

L'accès sur place

ACCUEIL

Le Jour 01 à 18 heures en gare de Die (transfert **sur réservation à l'inscription**) ou à 19 heures à l'Auberge de Combeau, sur la commune de Treschenu-Creyers.

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, contactez Vercors Escapade au 06 81 22 90 39.

DISPERSION

Le Jour 3 vers 16 heures à l'Auberge de Combeau ou **17 heures en gare de Die.**

Hébergement avant ou après la randonnée :

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, n'hésitez pas à nous demander conseil pour être hébergés dans le coin. En fonction de votre budget et de vos envies, nous saurons répondre à votre demande grâce à notre parfaite connaissance du territoire et des hébergeurs.

Le portage des bagages

Pour la nuit à la bergerie :

Vous devrez prévoir dans votre sac à dos un change pour le soir et un petit nécessaire de toilette ainsi qu'un drap sac pour dormir. Gardez aussi de la place pour que l'on se répartisse les vivres pour la raclette et le pique-nique du dimanche.

L'hébergement pendant le circuit

L'auberge de Combeau offre une terrasse, une salle de restaurant avec cheminée et à l'étage des dortoirs de 6 places avec 2 douches et 2 toilettes.

Le refuge est une ancienne bergerie de 15 couchages en deux dortoirs avec matelas, couvertures et poêle à bois. Par contre, comme tous les refuges de la réserve, la bergerie n'a ni commodités, ni eau courante.

Pour des questions de disponibilité du refuge des Chaumailoux en saison hivernale, il se peut que le cas échéant, si la bergerie était déjà réservée, nous allions dans un autre petit coin de paradis tout aussi sauvage et rustique, la cabane de Tussac. L'itinéraire s'en trouverait modifié sans perdre de son charme.

Les repas

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par notre hôte à l'Auberge de Combeau ou par l'accompagnateur à la bergerie. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse, traditionnelle et adaptée au programme des randonneurs. Les repas froids pris au cours de la randonnée sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Ces pique-niques sont préparés par l'accompagnateur à l'aide des commerces locaux.

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (10-15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1 h 30).

• Equipement :

Matériel attribué par l'accompagnateur au début du circuit sur demande :

- Une paire de raquettes.
- Une paire de bâtons.

A noter : si vous venez avec votre propre matériel, merci de nous l'indiquer à l'inscription.

Pendant la journée, vous portez sur vous :

- Un sous-vêtement thermique type Carline (séchage rapide) à manches longues.
- Une micropolaire.
- Un pantalon de montagne coupe-vent et imperméable ou surpantalon.
- Des chaussettes à l'excellente thermicité.
- Une paire de guêtres si votre pantalon n'en fait pas office.
- Un bonnet
- Un tour de cou polaire
- Un chapeau, un foulard ou une casquette pour le soleil.
- De très bonnes lunettes de soleil avec protections latérales ou des lunettes de glacier.
- Une paire de gants légers type polaire.

Pour le week-end, vous portez dans un sac à dos équipé de bretelles larges, d'une armature anatomique réglable, et de sangles permettant de fixer les raquettes, d'une contenance de 40 litres.

- Une veste chaude en polaire (sur vous, en fonction des conditions).
- Une veste imperméable et respirante, avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
- Un collant thermique (sur vous, en fonction des conditions).
- Un tube de crème solaire et un stick labial haute protection.
- Un masque de ski.
- Une paire de gants chauds et imperméables type Goretex.
- Une gourde ou bouteille d'eau solide (1 litre au minimum), (poche à eau/pipette déconseillée, risques de gel).
- Une thermos de boisson chaude.
- Les vivres remis par l'accompagnateur.
- Du papier-toilette et un briquet pour le brûler.
- Votre pharmacie individuelle réduite au minimum.
- Un couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi.
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Une couverture de survie.
- Une trousse de toilette.
- Des chaussettes de rechange.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Des chaussures type sandales ou chaussons.
- Un drap-sac.
- Une lampe frontale.

Matériel technique : une paire de chaussures chaudes et imperméables adaptées à la pratique de la raquette à neige. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement dès le jour du départ.

NB : Des chaussures de randonnée imperméables et une paire de guêtres sont suffisantes pour ce type de séjour.

Pharmacie :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un anti-vomitif.
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
- Un antiseptique.
- Un veinotonique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Un collyre.
- En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.

Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit.