

Vous partez où cette année ?

# LES HAUTS PLATEAUX DU VERCORS EN RAQUETTES ET PULKA

06 63 31 46 54 - [www.meidjo.org](http://www.meidjo.org)



- 5 jours / 6 nuits en séjour itinérant
- 4h30 à 6 heures de marche/jour
- Hébergement en Gîte d'étape, refuges non gardés et bivouac sous tente
- Portage : sac pour 5 jours + pulka

Le Vercors, avec ses hauts plateaux désertiques qui culminent à une moyenne de 1600 mètres d'altitude, propose un véritable terrain d'aventure pour la raquette.

L'enneigement y est souvent bon et le cadre grandiose et préservé. Avec ce séjour, nous allons découvrir un des derniers grands espaces vierges de France.

La progression avec PULKA (luge nordique), s'effectue par groupe de deux. A tour de rôle, l'un porte un sac sur le dos pendant que l'autre tracte la pulka avec le matériel de bivouac plus le second sac.

Vos bagages sont bien sur, réduits au minimum.

Les nuits se passeront en bivouac sous tente ou si possible en abri et cabane refuge. Les repas "type raid" sont préparés par l'équipe sur des rechauds portatifs.

Cette approche hivernale à raquettes est réservée aux randonneurs itinérants et expérimentés qui trouveront la récompense de leurs efforts dans l'ambiance extraordinaire des lieux. Autonomie, isolement, nuits en abris, ambiance

trappeur. En vivant dans les conditions rudes d'un parcours typé ou le mental de chacun fera la force du groupe, ce raid à raquettes sera une expérience.

## Jour 0

Rendez vous à partir de 16h au Gîte Les Liottards - 26420 Rousset en Vercors

## Jour 1

Les Liottards - Col du Rousset - Cabane de Prépeyret

D+ : 600 m - 4 à 5 h de marche

Nuit dans la cabane ou sous tente en fonction de la place disponible (pas de réservation possible)

## Jour 2

Cabane de Prépeyret - Tête du petit jardin - La montagnette - Refuge de chamailloux

D+ : 500 m - 4 à 5 h de marche

Nuit dans la cabane ou sous tente en fonction de la place disponible (pas de réservation possible)

## Jour 3

Refuge de chamailloux - Grand Veymont? - Cabane Jas du play

D+ : 550 m - 5 à 6 h de marche

Nuit dans la cabane ou sous tente en fonction de la place disponible (pas de réservation possible)



#### Jour 4

Cabane Jas du play - Rocher du playnet -  
Cabane de Carrette  
D+ : 600 m - 5 à 6 h de marche  
Nuit dans la cabane ou sous tente en fonction de  
la place disponible (pas de réservation possible)

#### Jour 5

Cabane de Carrette - Prairie de Douhbounouse  
- Col de la Buche - Montagne du grand larve -  
L'aiguille - Les Liottards  
Essentiellement de la descente - 6 h de marche  
Nuit et repas au gîte Les Liottards

#### Jour 6

Départ après le petit déjeuner ...

#### NIVEAU

Randonneur motivé avec une bonne condition  
physique et un bon mental sont nécessaires.  
5h à 6h possible de raquettes par jour en tirant  
une pulka (le temps de marche dépend aussi de  
la qualité de la neige !), confort spartiate des  
cabanes et itinéraire de montagne avec des  
dénivelées > à 600 mètres en montée et/ou en  
descente.

Votre randonnée :

Dénivelée moyenne : 500 m  
Longueur moyenne : 15 km Maximum : 22 km  
Horaire moyen : 5 h 30 mn Maximum : 6 h 30

#### PORTAGE

Vous portez vos affaires pour moitié sur votre  
dos et pour moitié dans des pulkas (1 luge pour  
2 personnes) prévues à cet effet et tirées par les  
participants. La pulka glisse sur la neige et  
demande moins d'efforts que de porter un sac à  
dos chargé. Le poids des sacs pour le raid à dos  
ne doit pas dépasser 10 kg.

#### HEBERGEMENT

Gîte confortable à Rousset en Vercors (2 nuits)  
et en refuges non gardés ou sous tente sur les  
hauts plateaux (4 nuits)

Dans les refuges non gardés, rustiques, mais  
chaleureux, les toilettes sont à l'extérieur et il faut  
faire fondre la neige ou transporter de l'eau pour  
se faire à manger et éventuellement faire un brin  
de toilette !

Nourriture : Prévue pour le raid.  
Petit déjeuner et dîner servis chauds composée  
de plats lyophilisés à fort apport calorique.  
Les pique-nique sont copieux et accompagnés  
de vivres de course (fruits secs, chocolat, bis-  
cuits).

Gîte Les Liottards  
26420 Rousset en Vercors  
Tél. +33 475 48 21 18



*Le Gîte est :*

- en région Rhone Alpes, dans la Drôme, voisin  
proche de l'Isère.
- dans et sur le massif du VERCORS et en bordu-  
re du Diois.
- au bord de la réserve et dans le parc du Vercors,  
sur la latitude du Veymont
- à 7km par la route du col du Rousset
- sur la commune de St Agnan en Vercors - 26420  
à 8 km
- au hameau les Liottards  
26420 Rousset en Vercors



## ACCES

\* par le train :

Gare SNCF de Grenoble, puis bus pour Corrençon (1 h 15 de bus).

\* Par la route

Autoroute Lyon-Grenoble, sortie Veurey, puis direction Villard de Lans (par Sassenage) Gorges de la Bourne, St Julien, St Martin, St Agnan col du Rousset et Vassieux.

En venant de Valence : direction Crest, Die, puis col du Rousset et Vassieux

## MATERIEL FOURNI

Raquettes TSL - bâtons télescopiques.

Vous pouvez utiliser votre propre matériel, s'il est parfaitement fiable.

Pulka (1 pour 2 personnes), DVA (DéTECTEUR de Victime d'Avalanche), pelle et sonde, tentes et rechauds à gaz

## ENCADREMENT

Accompagnateur En Montagne - Brevet d'Etat D'alpinisme qualification Montagne enneigée

N° DDJS : 00497ED0614

N° SIRET : 432 722 049 00025

Assurance Responsabilité Civile Professionnelle MMA :

CONTRAT D'ASSURANCE N° 105 630 300

ASSURANCE FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT :

Mon obligation de conseil envers vous, m'impose avant le départ, de vérifier que votre contrat d'assistance s'applique au séjour que vous allez effectuer. Tous les contrats d'assistance sont loin d'être identiques. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Il m'est recommandé de conserver pendant le séjour, une attestation de votre assistant avec : nom de l'assistant, numéro de téléphone et numéro de contrat, justifiant une assistance rapatriement personnelle. **MERCI 'D'EN APPORTER UNE AVEC VOUS POUR CE SÉJOUR.**

Nous vous informons également que les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais que seules les cartes bancaires haut de gamme (Gold Mastercard ou Visa Premier) ont une garantie frais de recherche et secours.

Le contrat d'assistance rapatriement souscrit pour vous auprès de MMA Assistance couvre :  
- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 5 000 € par sinistre, Cette garantie est peu souvent utilisée en France, tant il est vrai que les secours sont encore gratuits (jusqu'à quand ?) à l'exception des stations de ski. Il en est tout autrement à l'étranger.

**VOIR ANNEXE ASSURANCE**

Dans le contrat passé avec RANDO SYMPA  
Rue Maty 10  
6230 Obaix - Belgique

**Le prix comprend :** Les frais d'encadrement, la nourriture spécifique pour le raid, le prêt du matériel spécifique : pulka, raquettes et bâtons, DVA, pelle et sonde, les tentes et les réchauds.

**Le prix ne comprend pas :** les frais de voyage, les dépenses personnelles, l'hébergement en 1/2 pension au gîte et les boissons au gîte.

## ITINERAIRE

Nous pouvons parfois être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (pb de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain ...), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe).

Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort.



## FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale ou équivalent pour l'étranger.
- De votre assurance assistance rapatriement personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### Vêtements

Les principes :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un tshirt (fibre creuse - pas de coton).
- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse - pas de coton).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur à raquettes, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Eviter les anoraks et proscrire les combinaisons de ski, trop chauds et encombrants.

### La liste idéale :

(à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 foulard.
- 1 bonnet chaud.
- 1 paire de moufles avec des gants en soie et une paire de gants supplémentaire.
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- un sursac.
- 1 pantalon de trekking.( pas de jean SVP)
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex.
- 2 caleçons (1 peut être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. **Attention au coton.**
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. **Proscrire absolument les bottes et après-skis.**
- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.



### Pour transporter vos affaires

- 1 sac à dos de **50/60 litres** à armature souple, muni d'une **ceinture ventrale** et permettant d'accrocher les raquettes.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 petite pochette étanche pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.

### Contre le soleil

- **Lunettes de soleil** (protection 3 mini) + masque de ski (pour jour blanc et/ou tempête)
- **Crème solaire** (indice 30 minimum).

### Pour les repas

- Boite plastique hermétique (contenance 0,5l minimum) + gobelet + couverts.
- Gourde 1,5 litre.

### Après l'effort

- **Vêtements de rechange et linge personnel séchant rapidement à garder toujours sec et à réutiliser tous les soirs pour la soirée et la nuit.**
- 1 paire de chaussons chauds et **légers** (pour plus de confort)
- **1 mini serviette de toilette qui sèche rapidement.**
- Papier toilette + **1 briquet**, pour bruler son papier toilette... :).
- Nécessaire de toilette (**privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages**).
- **1 COUVERTURE DE SURVIE RESISTANTE.**
- 1 mini Pharmacie personnelle avec vos médicaments habituels.  
Médicaments contre la douleur : paracétamol  
- Pastilles contre le mal de gorge ?  
Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.  
Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.  
**Double peau** (type Compeed ou SOS ampoules).  
Boules Quiès (facultatif).  
(Une Pharmacie de groupe plus complète nous accompagnera pendant le RAID)
- 1 lampe frontale avec piles de rechange.
- **1 DUVET CHAUD T° CONFORT MINI 0°**

**- 1 MATELAS DE BIVOUAC / TAPIS DE SOL ISOLANT TYPE AUTOGONFLANT**  
(IL N'Y A PAS DE MATELAS DANS LES ABRIS OU REFUGE NON GARDÉ)

- Appareil-photo (facultatif).

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

### POUR EN SAVOIR PLUS

#### INFORMATIONS SUR LA RÉGION, CLIMAT, NATURE

[www.pnr-vercors.fr](http://www.pnr-vercors.fr)  
[www.vertacoo.com](http://www.vertacoo.com)  
[www.planete-vercors.com](http://www.planete-vercors.com)  
[www.vercors.com](http://www.vercors.com)

#### BIBLIOGRAPHIE

Le Parc Naturel Régional du Vercors a édité divers ouvrages sur la région, dont :

- Un magnifique recueil de photos sur la réserve des Hauts Plateaux, intitulé "Vercors d'en haut", commenté par Daniel Pennac, éditions Milan.

Pour une approche plus générale du Vercors, consultez le Guide du Vercors, de Maguy Dupont, rédigé en association avec le Centre Permanent d'Initiation à l'Environnement du Vercors, édition la Manufacture.

#### CARTOGRAPHIE

1 / 50 000 Didier Richard n° 12 " Massif du Vercors "  
1 / 25 000 IGN 3236 OT Villard de Lans  
1 / 25 000 IGN OT Autrans  
1 / 25 000 IGN 3136 Est Vassieux en Vercors



# ANNEXES

VOTRE ASSISTEUR  
"MMA ASSISTANCE"

## CONSIGNES A RESPECTER EN CAS DE SURVENANCE D'UN EVENEMENT GRAVE (ACCIDENT OU MALADIE) LORS D'UN DEPLACEMENT

### A PLUS DE 50 KM DE LA RESIDENCE HABITUELLE DE L'ASSURE

Lorsque l'assuré est client de l'accompagnateur ou stagiaire de l'accompagnateur, les prestations sont limitées à l'Allemagne, Andorre, Autriche, Belgique, Danemark, Espagne et Baléares, Finlande, France, Grande-Bretagne, Irlande, Italie et îles, Liechtenstein, Luxembourg, Monaco, Norvège, Pays Bas, Portugal, Saint Siège, San Marin, Suède, Suisse.

### CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE :

- ⌘ Ne refusez pas systématiquement tout soin sur place quelle que soit la qualité supposée de ces soins.
- ⌘ Ne préjugez jamais de la gravité d'un accident ou d'une maladie.
- ⌘ Une intervention immédiate pour un cas bénin vaut mieux qu'une intervention a posteriori, suite à une complication. Même si vous pensez que votre cas ne nécessitera pas un transport médicalisé,
- ⌘ MMA ASSISTANCE peut intervenir pour un conseil ou une prise en charge de vos frais médicaux sur place.
- ⌘ N'organisez pas vous-même une intervention de quelque nature que ce soit sans avoir averti préalablement MMA ASSISTANCE.

***Toute organisation d'un rapatriement qui n'aura pas reçu l'accord de MMA ASSISTANCE ne sera pas prise en charge financièrement.***

### CE QU'IL FAUT FAIRE :

Rappel :

Pour les clients de l'accompagnateur, faites intervenir en premier lieu la garantie personnelle "Assistance" du client.

Faites appel aux services locaux pour les premiers soins. MMA ASSISTANCE ne se substitue pas aux autorités sanitaires locales pour les interventions de première urgence.

Ensuite :

**Appelez MMA ASSISTANCE:  
TELEPHONE : 01.40.25.59.59 FRANCE  
33 1.40.25.59.59 ETRANGER**

en indiquant :

\* votre appartenance au Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne

Le numéro de contrat d'assurance : 105 630 300

Le numéro de Code produit : 582 177

\* vos nom et adresse en France (ou ceux du souscripteur),

\* votre adresse à l'étranger

\* le numéro de téléphone ou de télex auquel on peut vous joindre.

\* Il faut pouvoir donner toutes les indications permettant au médecin de MMA ASSISTANCE d'entrer en relation avec le médecin qui vous a prodigué les premiers soins.

