



+33 (0) 6 74 28 70 98

## SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE-PULKA - VERCORS

### Initiation en 3 jours

**Week-end d'initiation aux techniques de raid à ski nordique avec pulka dans le Vercors, encadré par un spécialiste des expéditions nordiques.**

Un raid en totale harmonie avec la nature dans la plus grande Réserve Naturelle de France ! Vivre en autonomie à des altitudes qui oscillent entre 1400 et 1800 mètres. L'isolement et le climat de ces plateaux nous baigneront dans l'ambiance du grand nord. Le loup habite de nouveau ces contrées sauvages du massif du Vercors. Peut être aurons-nous la chance de l'entendre hurler.

### AU FIL DES JOURS

#### JOUR 1 : RANDONNÉE EN SKI NORDIQUE AVEC PULKA / SECTEUR PLAINES DE LA QUEYRIE

*Raid à ski - Bivouac en tipi ou refuge non gardé*

Accueil au col du Rousset dans la matinée. Préparation du matériel, chargement des pulkas et départ. Nous ferons une première étape courte avant le pique-nique du midi. Dans l'après-midi, en chemin, nous expérimenterons les différentes techniques de descente et de maîtrise de la pulka. Puis vers 17h, il sera temps de parler installation du campement, choix du lieu, expérimentation des différentes techniques d'ancrage des tentes dans la neige.

Nous serons dans le secteur de la plaine de la Queyrie

#### JOUR 2 : RANDONNÉE EN SKI NORDIQUE AVEC PULKA / TRAVERSÉE NORD-EST DU VERCORS

*Raid à ski - Bivouac en tipi ou refuge non gardé*

Première journée en autonomie totale. Traversée à ski avec pulka vers le Nord-Est en direction de la plaine du Pichet. Nous serons tout proche du versant Ouest du Grand Veymont, sommet emblématique du Vercors.

#### JOUR 3 : RANDONNÉE EN SKI NORDIQUE AVEC PULKA / RETOUR VERS LA COCHE

*Raid à ski*

Dernière étape pour rejoindre le parking de Beure vers 16h.

--

### Avertissement

*Attention, l'itinéraire est donné à titre indicatif, le guide peut être amené à modifier le circuit en fonction de la météo ou de l'état de forme du groupe. Il reste seul juge du programme, qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité. Nous souhaitons vraiment vous permettre de partir dans de bonnes conditions : soit l'enneigement est suffisant pour permettre cette échappée en ski de randonnée nordique avec éventuellement des alternatives : tentes au lieu de tipi, pas de pulkas et déchaussement des skis par endroits pour traverser une zone manquant de neige. Si les conditions d'enneigement ne permettent pas ces alternatives, nous proposons un report sur un massif mieux enneigé, ou sur une autre date.*

### NIVEAU

#### ENGAGEMENT POUR CE RAID EN SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE

Ce circuit n'est pas très engagé par la durée des étapes mais par l'isolement et la rudesse pouvant être ressentie dans un bivouac hivernal. Le déplacement en ski avec une pulka ralentit la progression, c'est pour cette raison que les étapes ne dépasseront pas 15 km en moyenne. Ceci permettra de bien prendre le temps de s'installer et de découvrir ce qu'est un campement dans la neige dans des températures pouvant approcher les - 20°. Ce séjour nécessite une bonne forme physique. Une activité sportive régulière est conseillée. En cas de problème physique, médical ou autre, prévenez nous avant réservation. Un participant qui ne serait pas prêt (condition physique insuffisante, manque de matériel) peut occasionner des conséquences regrettables sur l'ensemble du groupe comme par exemple le retour prématuré de tous. Pour des raisons de sécurité, il nous sera impossible de scinder le groupe !

#### INITIATION RAID À SKI NORDIQUE ET EXPÉDITION POLAIRE

Le raid nordique est une randonnée à ski sur plusieurs jours ou plusieurs semaines. Le randonneur à skis passe ses nuitées dans des refuges ou en bivouac hivernal. Ce type de raid suppose que les participants aient une bonne forme physique et une technique à skis adaptable à tous types de terrains.

Le raid à ski en autonomie avec pulka se pratique dans les massifs français comme le Vercors et le Jura, mais aussi à l'étranger comme en

Suède. Ainsi cette initiation dans le Vercors vous préparera à une expédition plus longue pour 10 jours d'autonomie sur la célèbre **Kungaleden**.

Le raid s'arrête là où l'expédition polaire commence. La différence peut-être due à l'engagement nécessaire pour l'expédition : le climat, l'isolement, la logistique peuvent rendre les conditions du raid à ski plus sévères.

## TEMPS D'ACTIVITÉ

Les journées offrent 5 h de raid par jour.

## JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS

3 jours

## DÉNIVELÉ / ALTITUDE / TERRAIN

Pas très engagé par la durée des étapes mais par l'isolement et la rudesse pouvant être ressentie dans un bivouac hivernal. Le déplacement en ski avec une pulka ralentit la progression, c'est pour cette raison que les étapes ne dépasseront pas 15 km en moyenne.

Ceci permettra de bien prendre le temps de s'installer et de découvrir ce qu'est un campement dans la neige.

## PORTAGE

Tractage en pulka

Vos affaires pour la durée du séjour.

## ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

Ce séjour a lieu en zone montagnarde de moyenne altitude (1400 - 1800m). Les températures sont très variables avec une grande amplitude entre le jour et la nuit. Température pouvant atteindre le -20°C.

## EXPÉRIENCE REQUISE

Pour pratiquer la randonnée nordique, il faut avoir des notions dans : le ski, la randonnée et la vie en montagne dans des conditions hivernales. Ce séjour est accessible à toute personne en bonne forme physique, prête à supporter des conditions météorologiques nordiques hivernales et parfois difficiles, ayant déjà une première expérience du ski de fond ou ski alpin.

## DATES & PRIX

*Les prochaines dates de départ sont en cours de préparation. Contactez-nous en attendant !*

### Compositions du groupe

Les groupes sont composés de 5 à 8 personnes maximum.

Tarifs petit groupe 4 pers : supplément 50 €/pers

### 3 JOURS / 2 NUITS

**Tarif 465 €/pers pour des groupes de 5 participants minimum.**

Proposez nous une autre date si vous êtes un groupe d'au moins 4 personnes avec supplément 50 €/pers.

## NOTRE PRIX COMPREND

### LES FRAIS D'ENCADREMENT

Un accompagnateur en montagne-Moniteur de ski nordique 2<sup>e</sup> degré.

### REPAS

Pension complète du déjeuner du jour 1 au déjeuner du jour 3.

### MATÉRIEL DIVERS

Le matériel nécessaire au bon déroulement du séjour (skis, chaussures, pulka) et tente pour le bivouac

## NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

### REPAS

Boissons et extras personnels.

Petit déjeuner du jour 1, ainsi que le dîner du jour 3.

### TRANSPORTS

Les frais de transport aller retour de Valence TGV au de col du Rousset : 80€/pers si personne seule dans la navette, sinon 50€/pers.

### MATÉRIEL

Votre équipement personnel (dont matelas et duvet -20°C). Location possible de matelas (16 €) et duvet (30 €). A régler sur place.

### DIVERS

D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique précédente.

Supplément petit groupe de 4 personnes (50 €/pers).

### FRAIS D'INSCRIPTIONS

- A 30 jours et plus du départ : 12 €/pers
- A moins de 30 jours du départ : 20 €/pers
- Pour tout voyage sur mesure : 30 € + 12 €/pers

#### ASSURANCE VOYAGE

Assurance Annulation, Bagages, Interruption et Rapatriement : 6,20 % du prix de votre voyage.

Assurance recherche et secours en montagne **Obligatoire**.

## DÉTAILS

### HÉBERGEMENT

Bivouac sous tente tipi (prévu par Amarok). Si vous souhaitez expérimenter un bivouac hivernal ou refuge non gardé, vous devez prévoir votre matelas et duvet (confort - 20°C). Possibilité d'en louer. Nous contacter.

### NOURRITURE

Déjeuner sous forme de pique-nique.

Dîners en refuge non gardé ou en extérieur ou tipi selon les conditions.

### ENCADREMENT

Un Accompagnateur en montagne-Moniteur de ski nordique 2è degré, spécialiste des expéditions nordiques.

#### Eric Poussin :

*Son amour de la montagne au sens large est sûrement né de ses origines valdôtaines. Là où tout jeune puis plus grand il aime s'évader à ski, en randonnée ou encore en grimant les belles falaises granitiques du Val d'Aoste à la recherche d'une authenticité perdue. "La pente nous fait devenir meilleur car on ne peut pas tricher!" Un parcours de vie qui l'amène à quitter l'enseignement, passer des diplômes liés à l'encadrement sportif et en parallèle suivre des études en gestion et protection de la nature. Installé dans le Jura depuis plus de 25 ans, c'est un territoire qui lui correspond, une montagne aux valeurs humaines sincères et offrant encore de belles étendues sauvages. Ses hivers, depuis plus de 15 ans, il les consacre à l'itinérance à ski, un mode de déplacement doux qui permet de parcourir de beaux vallonnements avec le plaisir de la glisse en prime. Laponie suédoise, Val d'Aoste, hauts plateaux du Vercors, Ubaye ou encore Briançonnais, ses spatules aiment découvrir toujours de nouveaux horizons et de nouvelles cultures.*

### COMMENT S'Y RENDRE

Co-voiturage depuis Valence TGV rdv 8h30 (nous demander). Rendez-vous le matin au col de Rousset à 10h pour les personnes véhiculées.

### AVANT ET APRÈS SÉJOUR

Contactez-nous si vous désirez découvrir cette région avant ou après le séjour.

Nous nous ferons un plaisir pour vous concocter un programme adapté à vos envies ou pour tout simplement vous réserver un hébergement.

### LES ORIGINES DU RAID À SKI AVEC PULKA

Les Samis de Laponie utilisant depuis toujours des rennes tractant des traîneaux en bois pour transporter familles, marchandises et habitations. La pulka est un terme suédois (on utilise pulk en Norvège, pulkka en Finlande, ou sled pour les anglais) qui désigne un traîneau de transport. Cette luge est généralement tractée par un skieur ou par un marcheur en raquettes à neige, par un chien ou fixée à un scooter des neiges. S'inspirant des peuples de Laponie, la pulka est devenue le traîneau traditionnel pour la conquête des pôles. De nos jours, elle est utilisée pour le loisir, en raid nordique et lors d'expédition à ski. Pour le randonneur nordique, la pulka remplace un gros sac à dos : à charge égale, il est plus facile de tirer du poids sur la neige que de le porter sur le dos tout au long d'un raid nordique. Le poids est évidemment un facteur de ralentissement et de fatigue lors de la progression. Lors d'expéditions ou de raids à ski au long cours, il est fort utile de peser l'ensemble de l'équipement afin de vérifier le poids final à porter ou à tracter. Le portage par sac à dos est possible, mais si votre chargement avoisine les 25 kg et plus, il est évidemment préférable d'opter pour le transport par pulka. La pulka permet au skieur d'être autonome dans les régions dépourvues d'approvisionnement. Le traîneau permet de randonner en autonomie de plusieurs jours à plusieurs semaines.

### EQUIPEMENT INDISPENSABLE AU RAID À SKI NORDIQUE

#### POUR LE FROID

Le meilleur isolant étant l'air ne prenez pas de vêtements qui vous « serrent » trop. Prévoyez ce que l'on appelle le "système trois couches" :

- Une couche à même la peau chaude et respirante
- Une deuxième de type grosse polaire
- Une veste coupe-vent, imperméable et respirante de type goretex coupe-vent avec capuche réglable
- Vous pouvez prévoir également une seconde troisième couche de type micro-doudoune ou primalof à mettre comme couche complémentaire pour les bivouacs
- Un pantalon de ski
- Un collant chaud de type mérinos

Vous devez prévoir un change sec pour les bivouacs le soir. **N'emportez que le strict minimum** : nous sommes en expédition et un surplus d'affaires alourdit le

*sac à dos, le but est de mettre le maximum d'affaires dans les pulkas.*

N'oubliez pas que ce sont les extrémités qui se refroidissent le plus vite :

#### **POUR LES PIEDS**

- Prévoyez deux ou trois paires de chaussettes en laine ou en bouclette (type chaussettes islandaises)
- Des chaussures de randonnées ou après-skis. On peut rajouter une semelle isolante dans les chaussures qui fera gagner quelques degrés

#### **POUR LES MAINS**

- Prévoyez des gants chauds et des sous-gants
- Chauffe-main pour les mains / pieds
- Pour la tête : n'oubliez pas d'avoir un bon bonnet et/ou une cagoule, cache nez, une écharpe...

#### **AUTRE MATÉRIEL**

- Un duvet moins-20° confort (location possible–Voir les infos à ce sujet ci-dessous)
- Un matelas de trekking (location possible–Voir les infos à ce sujet ci-dessous)
- Un sac à viande
- Une paire de lunettes de soleil
- Un masque de ski pour se protéger de la neige soufflée
- Un sac à dos (40L/50l) pour la journée, qui peut être votre sac de transport
- De la crème solaire
- Une paire de jumelles (conseillé) Une lampe frontale en bon état de marche et des piles de rechange
- Une gourde isotherme et/ou thermos de 1,5 litres minimum
- Une tasse une assiette ou bol, couverts
- Une boîte alimentaire (Tupperware)
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements, double peau)
- Une couverture de survie
- Des sacs poubelles pour protéger duvet, matelas...

*Les matelas de trekking sont en location possible (16€/pers.). Néanmoins si vous préférez apporter le vôtre, attention tout de même, ces matelas ont besoin d'un coef. d'au moins  $r > 4$  pour une question d'isolation.*

*Location également possible de sac de couchage(-20°)(30€/pers.).*

*Ces locations sont à régler sur place à votre guide. Merci de nous prévenir à l'avance pour la réservation de ces équipements*