+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 PLAINE DE LA QUEYRIE

Raid à ski

Accueil au col du Rousset dans la matinée ou à 8h30 a la gare TGV de Valence si vous avez pris cette option. 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 (ou nuit en refuge non gardé).

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

Raid à ski

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 la route de La Coche. Vers 16h, retour en véhicule sur le Rousset.

--

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.

NIVEAU

ENGAGEMENT POUR CE RAID EN SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE

Voyage au confort rustique accessible à toute personne en bonne santé.
Partir en raid nordique ne signifie pas forcément voyager sous des latitudes nordiques au delà du cercle polaire. L'aventure et le dépaysement sont totalement possibles en France. Il suffit de vivre une expérience hivernale à ski dans le massif du Vercors pour réaliser que les émotions et les paysages sont tout aussi riches que ceux que l'on ressentirait lors d'une expédition polaire.
Pour pratiquer la randonnée nordique, il faut avoir des notions dans : le ski, la randonnée et la vie en montagne dans des conditions hivernales. Pour une première expérience de raid à ski nordique, quelques jours suffisent. Une durée de 2/3 jours est largement suffisante pour s'initier et se préparer à une prochaine expédition à ski nordique. A raison d'une vingtaine de kilomètres par jour, on peut donc ensuite prévoir de parcourir à ski une centaine de kilomètres en une semaine. Cela correspond bien souvent à la traversée d'un massif français comme le Vercors.

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 Kungsleden.
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 rendent 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 à 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

Avoir déjà pratiqué du ski de fond.

DATES & PRIX

Pas de départ pour l'instant

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 2è 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 : 4.90 % du prix de votre voyage.
Assurance recherche et secours en montagne **Obligatoire.**

DÉTAILS

HÉBERGEMENT

Refuge non gardé ou bivouac sous tente si vous souhaitez expérimenter un bivouac hivernal. 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 grimpant 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

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.

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.

EQUIPEMENT INDISPENSABLE AU RAID À SKI NORDIQUE

Un élément essentiel dans la réussite de l'aventure ! Skis, fixations et chaussures pour le raid nordique vous seront fournis. Ils sont adaptés au type de terrain traversé et robustes pour résister aux sollicitations du skieur. Pour les raids à ski avec nuitées en refuge, bien souvent une popote, un duvet et un matelas suffisent. Mais un séjour avec bivouac hivernal dans le Vercors est plus exigeant. Nous vous fournissons le matériel spécifique nécessaire, vous devez par contre prévoir un duvet -20°c (si vous souhaitez dormir sous tente). Vous recevrez une liste plus détaillée ultérieurement.
L'équipement en vêtements chauds est primordial ainsi qu'un duvet – 20° et un matelas auto gonflant de qualité (non fournis).
Si vous n'en avez pas, nous pouvons vous en fournir sous forme de location.
Sur la liste du matériel nous précisons ce qui peut-être fourni et ce que vous devez amener (Ex : l'équipement ski est compris dans la prestation).

SE PRÉSERVER CONTRE LE FROID

Des vêtements adaptés permettent de lutter contre les déperditions de chaleur pendant le raid à ski. Les textiles techniques et particulièrement ceux en laine Mérinos permettent de lutter contre le froid. Exemple d'habillement en raid :
Pour le haut : Bonnet chaud, sous-vêtement à manches longues, un deuxième sous-vêtement à manches longues plus épais, Veste Soft Shell, Veste de protection type Gore-Tex, Doudoune utile pour les arrêts ou le bivouac.
Pour le bas : sous-pantalon chaud, Pantalon de protection type Gore-Tex, Chaussettes montantes et chaudes. Ne pas oublier gants ou moufles, et sur-chausse pour le bivouac hivernal.

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 Norvége, 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.