










# TRAVERSÉE DES HAUTS PLATEAUX DU VERCORS SOUS TENTE

A mi chemin entre les Alpes et la Provence, le Vercors est un massif sauvage et riche en histoire qui se prête parfaitement à la découverte par la randonnée. Cet immense plateau calcaire cerné de sommets emblématiques est traversée en son coeur par une des plus belle réserve de France, c'est cette découverte que nous vous proposons de faire lors de ce séjour. Un séjour idéal pour vous immerger dans ce territoire sauvage tout en vous initiant au trekking en autonomie et en bivouac.

 Région	Alpes du nord
 Activité	Bivouac <a href="#">Rejoindre un groupe</a>
 Durée	5 jours
 Groupe	5 à 10 personnes
 Code	FVERC
 Prix	A partir de 590 €
 Niveau	3/5
 Confort	1/5
 Langue(s)	français

## PROGRAMME

### 📍 Jour 1 Arrivée dans le Vercors et mise en jambe

Nous retrouvons notre guide à la gare de Grenoble à midi. Possibilité de laisser des affaires en consigne (en option). Transfert en bus jusqu'à Corrençon, lieu de départ de notre trek à travers le Vercors. Installation dans notre gîte d'étape. Nous profitons de l'après midi pour effectuer une première randonnée sur les hauteurs du village à travers les sous bois pour tester notre matériel et notre condition physique.

*Hébergement : Dortoirs en gîte*

*Distance: 8 km soit environ 2h30*

*Dénivelé+/-: 300m*

### 📍 Jour 2 Début du trek sur la traversée des Hauts plateaux du Vercors



Après avoir vérifié le matériel de chacun et chargé nos sacs, nous effectuons nos premiers pas sur les sentiers de cette grande traversée. Nous atteignons rapidement le repère du 45e parallèle, nous sommes alors à mi distance de l'Equateur et du Pôle Nord, il nous reste donc du chemin! Le chemin traverse le bois de Carette jusqu'à la plaine de Darbounouse où le paysage s'ouvre progressivement. Après avoir traversé le canyon des Erges, nous profitons de la splendeur des hauts plateaux et arrivons près d'une fontaine où nous installons le bivouac pour la nuit. Nous profitons de cette première soirée ensemble en pleine nature.

*Hébergement : Bivouac sous tente*

*Distance: 17 km soit environ 6h*

*Dénivelé+: 690m*

*Dénivelé -: 230m*

### 📍 Jour 3 Les Hauts Plateaux: la plaine de la Chau



Nous effectuons notre premier réveil au coeur de la réserve. Petit déjeuner en commun puis démontage du camp. Nous reprenons notre itinérance vers le Sud à travers la plaine de la Chau au pied du Grand Veymont, sommet du Vercors et rejoignons les falaises du Sud du plateau qui marquent la frontière avec la Drôme. Nous remontons ensuite en direction de la plaine de Queyrie où nous installons notre campement.

*Hébergement : Bivouac sous tente*

*Distance: 15 km soit environ 5h30*

*Dénivelé+: 450m*

*Dénivelé -: 300m*

### 📍 Jour 4 Les Hauts Plateaux: lever de soleil au sommet du Vercors et massif de Peyre Rouge

Nous nous réveillons en fin de nuit et laissons notre bivouac pour monter à la frontale en direction du sommet du Grand Veymont (2341m) pour y observer le lever de soleil.

Retour au campement au petit matin pour assister au réveil des bouquetins, très nombreux dans le secteur.

Après avoir démonté le bivouac, nous prenons la direction du massif de Peyre Rouge qui offre de superbes vues sur le Mont Aiguille à la forme si caractéristique. Nous traversons ensuite les paysages des Hauts Plateaux jusqu'au pas de l'Aiguille. Après avoir visité la grotte des maquisards, qui a marqué l'histoire de la résistance, nous installons notre bivouac dans le secteur tout en

profitant d'une vue imprenable sur le Trièves.

*Hébergement : Bivouac sous tente*

*Distance: 15 km soit environ 6h*

*Dénivelé+: 600m*

*Dénivelé -: 790m*

📍 Jour 5 **Balcons Est des Hauts plateaux du Vercors et fin du trek**

Dernier démontage de camp et direction les crêtes Est du plateau pour profiter des vues saisissantes offertes par la tête Chevalière. Nous descendons ensuite par le pas de l'Essaure, face au Mont Aiguille jusqu'aux pâturages de Chichilliane et la gare de Clelles où un dernier transfert nous ramène à la gare de Grenoble dans l'après midi.

*Distance: 13 km soit environ 4h30*

*Dénivelé+: 360m*

*Dénivelé -: 1170m*

Les itinéraires peuvent être modifiés en fonction des conditions météorologiques ou du niveau de condition physique des participants. En dernier ressort, l'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut adapter en fonction des différents impératifs pouvant se présenter. Les temps de parcours et les dénivelés sont bien évidemment donnés à titre indicatif, ils peuvent être modifiés sur le terrain en fonction des options de parcours prises par l'accompagnateur ainsi que par la vitesse du groupe. Sachez vous en détacher pour apprécier la montagne...

Cet itinéraire est accessible à tout randonneur en bonne condition physique et sans problème de dos. Les étapes peuvent avoir des dénivelés positifs ou négatifs jusqu'à 700m, il faut être capable de marcher pendant 4 jours de suite entre 4h et 6h en moyenne par jour. avec un sac à dos de 60L chargé d'environ 12 à 15kg selon votre gabarit Il est donc nécessaire d'avoir un niveau physique et d'endurance compatibles avec ce séjour.

## DATES & PRIX

### Départs pour les groupes parlant français :

Du	Au	Prix par personne	Garanti	Inscription
27/05/2024	31/05/2024	590 €	Non	
17/06/2024	21/06/2024	650 €	Non	
01/07/2024	05/07/2024	650 €	Non	
29/07/2024	02/08/2024	690 €	Non	
26/08/2024	30/08/2024	590 €	Non	

Code voyage: FVERC

### Le prix comprend

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- Les transferts pour quitter et rejoindre Grenoble les jours 1 et 5
- La location du matériel de camping (tente et matériel de cuisine)
- La pension complète du diner J1 au pique nique du J5.

### Le prix ne comprend pas

- Frais d'inscription : 18€ par personne
- L'acheminement vers le point de départ et depuis le point d'arrivée du séjour
- Les boissons et les dépenses personnelles
- La consigne à Grenoble (en option: 25€)
- L'assurance
- Les éventuels pourboires

### Remarques

Nuit supplémentaire: Nous consulter

### Conditions de paiement et d'annulation

#### Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 30% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site (à paraître prochainement). Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

#### Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 30 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï France se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

#### Annulation

##### Conditions et frais d'annulation :

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

**Si le désistement a lieu :**

- Plus de 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue
- De 30 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

### **Cas particuliers :**

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens (si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants), 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit à une assurance multirisque ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement. Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription.

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Altaï France et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Si Altaï France se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï France peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

### **Modification du contrat**

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï France, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï France pourrait modifier des éléments au contrat de voyage si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient, nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

### **Prix et révision des prix**

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

### **Cession du contrat**

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

### **Assurance**

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï France. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page:

[france.altabasecamp.com/fr/insurance](http://france.altabasecamp.com/fr/insurance)

Dans le cas où vous ne souscrivez pas à l'une de nos assurances, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

### Encadrement

Notre voyage est encadré par un accompagnateur en montagne qui vous apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement du séjour. Il pourra être amené à modifier le programme pour assurer la sécurité en fonction des conditions météorologiques de la montagne ou la condition physique des participants. Il a été choisi pour son expérience de terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région.

Ce séjour nécessite toutefois l'implication de l'ensemble des membres dans l'organisation des tâches collectives nécessaires à son bon déroulement (montage et démontage des camps, préparation des repas...).

### Alimentation

Repas:

- Les pique-niques du midi sont constitués pour la plupart de salades composées, de charcuteries, de fromages et de fruits. Ils sont effectués quotidiennement par l'accompagnateur avec votre aide.
- Le soir, les repas sont préparés par l'ensemble du groupe au bivouac
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs... et n'hésitez pas à apporter des petites spécialités de vos régions pour les apéritifs !

Boissons:

- Les boissons ne sont pas comprises dans le prix du séjour.

### Hébergement

La première nuit, nous dormons en gîte d'étape en dortoirs.

Ensuite, nous bivouaquons en pleine nature sans sanitaires ni douches.

Nous fournissons le matériel de bivouac:

- Tente pour 2 personnes
- Matériel de cuisine

### Déplacement et portage

En randonnée vous transporterez toutes vos affaires et votre matériel dans un sac à dos de 60/70 litres.

### Accès en train:

RDV à la gare de Grenoble à midi le jour 1.

Dispersion à la gare de Grenoble à 18h le jour 5.

### Pourboires

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

### Équipement fourni sur place

- Tente pour 2 personnes
- Matériel de cuisine

### Équipement indispensable

En randonnée le principe des 3 couches reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité :

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse) ou un tee-shirt à manches longues en matière respirante
- une veste en fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent. 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. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.

- Une casquette ou un chapeau,
- Une paire de lunettes de soleil,
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants léger pour se protéger du froid en altitude
- Tee-shirt (type carline, matière séchant rapidement),
- Chemise chaude ou une polaire,
- Une veste chaude (type polaire ou doudoune),
- Une veste coupe-vent (type Kway ou Gore-Tex),
- Une cape de pluie fermée avec des manches, sans pressions, en polyamide,
- Pantalon de toile légère,
- Pantalon coupe vent (type Kway ou Gore Tex),
- Short, pantacourt
- Chaussettes (100% laine : chaude, absorbe et évacue l'humidité, évite l'échauffement du pied ; en fibres synthétiques : très bonne résistance, absorbe et évacue l'humidité, attention si 100% synthétique à l'échauffement du pied ; en coton : absorbe l'humidité mais la rejette mal)
- Chaussures de trekking: ce sont les meilleures amies du randonneur ! Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides. Elles doivent bien accrocher au terrain. Les semelles de type "Vibram" ont une longue renommée, donnez leur votre préférence si vous avez le choix.
- Sous-vêtements de rechange,
- Un pantalon de toile légère et un short de rechange,
- Chaussettes de rechange,
- Une paire de sandalettes légères ou une paire de baskets.
- Une trousse de toilette
- Une serviette de toilette,
- Une tenue de nuit

## Matériel

---

- Un sac de couchage
- Un matelas autogonflant
- Une lampe de poche(frontale avec piles de rechange)
- Bâtons de marche télescopiques (conseillés)
- Une gourde d'un litre d'eau minimum et/ou 1 thermos bien aussi pour avoir un thé chaud à la pause (0.75L) + Un camel bag de 2,5l (il faut que vous puissiez avoir 3l d'eau avec vous)
- Un couteau, une cuillère, et une fourchette, des gobelets
- Un tupperware individuel en plastique
- Crème de protection solaire (peau et lèvres) + après-solaire,
- Papier toilette + petit sac poubelle pour jeter le papier
- Facultatif : appareil photo, jumelles ...

Attention : la montagne est capricieuse et soudaine. Nous avons essayé de penser à toutes les différentes situations climatiques que celle-ci peut nous offrir. Cette liste d'équipement vous permettra de vous adapter agréablement aux débordements d'humeur de dame montagne !

## Équipement utile

---

Une pochette plastique et étanche avec vos documents personnels : passeport ou carte d'identité, permis de conduire, carnet de vaccination, carte européenne d'assurance maladie, dépliant assurance/assistance pendant le voyage, devises, carte de crédit, papiers perso (numéros d'urgence).

- Boîte en plastique de taille moyenne avec couverts et verre en plastique si vous souhaitez vous préparer certains repas.
- Sacs plastiques pour garantir l'étanchéité de vos affaires, appareils photo et vêtements.
- Boules Quiés, toujours utiles!
- Bâtons de marche (facultatif): ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30% de votre poids + celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes).
- Mini paire de jumelles (facultatif)
- Appareil photo (facultatif)
- Une couverture de survie (facultatif)
- Téléphone portable.
- Un bloc notes et un stylo, un bon livre (facultatif)...

## Bagages

---

En montagne vous transporterez toutes vos affaires et votre matériel dans un sac à dos de 60/70 litres.

## Pharmacie

---

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie :

- Crème solaire hydratante corps et lèvres,
- Elastoplast et ciseaux,
- Vitamines C,
- Collyre,
- Doliprane et/ou aspirine,
- Antidiarrhéique Antiseptique intestinal (intetrix),
- Pommade cicatrisante et antiseptique local,
- Antibiotique courant (facultatif).

Pensez également à votre traitement en cours et à votre carte vitale.

## Vaccins obligatoires

---

Aucun vaccin obligatoire

## Santé / recommandations sanitaires

---

Avant votre départ il est important d'avoir une condition physique en accord avec l'activité envisagée. La pratique régulière d'un sport d'endurance est obligatoire pour les activités en montagne. Ce sport peut être le jogging, le vélo, la natation ou la marche sportive. Si vous n'êtes pas du tout entraîné il sera difficile d'envisager une activité en montagne sans prendre le risque d'être confronté à de trop grandes difficultés physiques qui vous pénaliseraient.

Un sport d'endurance est obligatoire pour pouvoir profiter au maximum de ce circuit. Trois mois avant le départ prévoyez de faire si possible 2 à 3 séances de sport d'endurance d'une heure minimum par semaine et une randonnée durant le week-end d'au moins 6 heures avec une dénivelée de 350m/heure. Le meilleur entraînement pour un trek reste évidemment la randonnée. Les problèmes de genoux restent le principal souci rencontré sur ce type de trek : parlez-en avant avec votre médecin avant le départ. Merci de prévenir rapidement l'agence des indications médicales vous concernant : allergies alimentaires, diabète, accidents cardiaques et vasculaires anciens ou récents, asthme, etc...

Sur nos séjours en France, toutes les mesures nécessaires ont été prises afin de respecter les consignes sanitaires formulées par le gouvernement:

- Dans les hébergements et restaurants, les sanitaires (toilettes comme salles de bain) sont désinfectés plusieurs fois par jour



- En refuge, la distanciation est mise en place selon un protocole propre à chaque refuge (un lit sur deux ou encore éloignement des lits), les couvertures et les draps ne sont pas proposés par l'hébergement. Il sera donc nécessaire d'apporter votre propre duvet et drap de sac.

Nos équipes locales mettent tout en œuvre afin que votre voyage se passe dans les meilleures conditions possibles et que vos vacances se déroulent magnifiquement bien. Vous avez raison de nous faire confiance.

## ***Tourisme responsable***

---

Nous faisons de notre mieux pour offrir des séjours qui respectent les principes du tourisme durable et responsable. Notre but est de permettre à nos visiteurs de découvrir les différentes facettes d'un pays en vous amenant hors des sentiers battus et vous mettre en contact avec la nature et ses résidents, tout en s'assurant que votre visite n'a aucun effet négatif sur son environnement naturel.

- La plupart de nos hébergements sont gérés par des locaux.
- La majeure partie des revenus générés durant votre séjour restera donc dans la région.
- L'art de la cuisine et la joie de déguster de la nourriture font partie de notre vie quotidienne. Chaque région a ses spécialités, et vous ne manquerez pas de les apprécier !
- L'eau est une denrée précieuse et rare. Notre équipe et ceux voyageant avec nous sont donc fortement conseillés de l'utiliser avec considération et d'éviter une utilisation excessive de l'eau lorsque c'est possible.
- Merci d'essayer de recycler vos déchets dès que possible, même si le recyclage n'est peut-être pas un concept pratiqué partout dans le monde.
- Soyez attentionnés et respectueux lorsque vous randonnez. Faites attention de porter des chaussures adaptées à votre activité et évitez d'arracher les fleurs, de bouger les cailloux ou bien d'allumer des feux.

**PLANTONS POUR L'AVENIR:** Nous avons choisi d'agir dans un projet en France. Nous prenons donc en charge, depuis le 1er janvier 2020, la plantation d'un arbre en France à chaque voyageur inscrit. Plus de 15 000 arbres sont ainsi plantés à l'échelle de notre groupe Altaï France, via le projet « Plantons pour l'avenir ». Outre le CO2 absorbé par chaque arbre, ce projet valorise des emplois dans la filière Forêt Bois française.