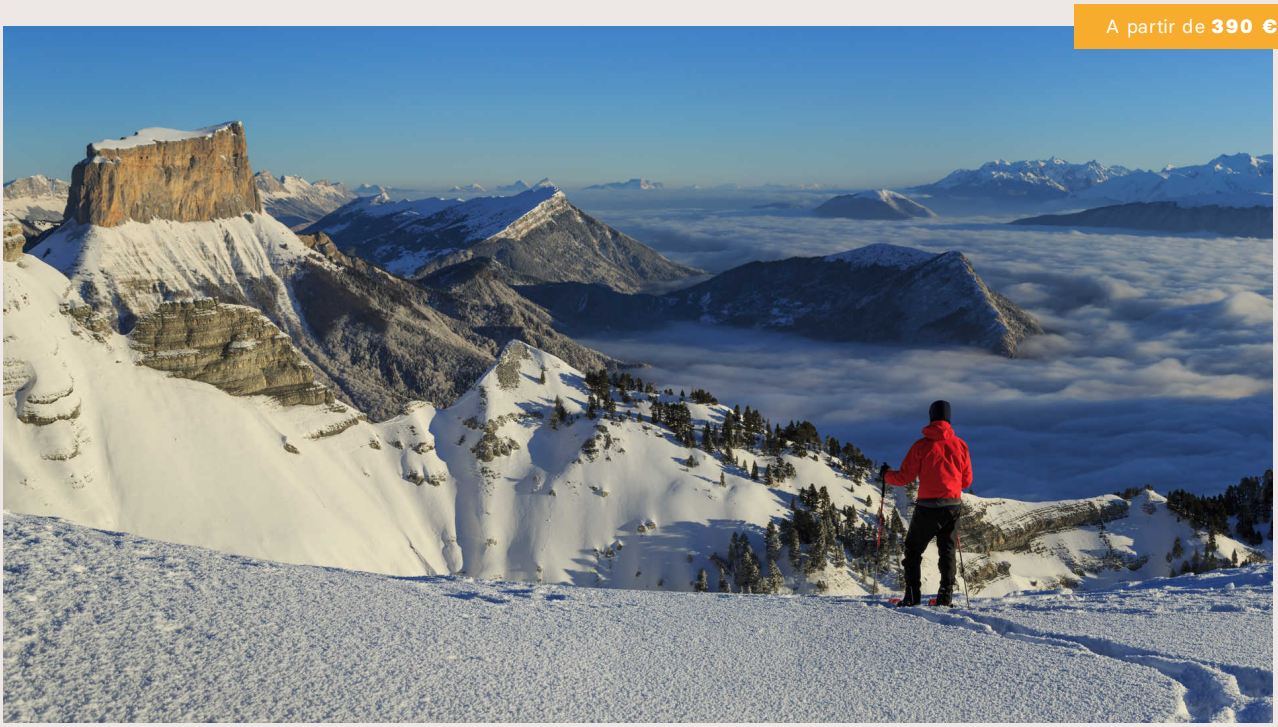
France

PRÉPARATION RAID HIVERNAL DANS LE VERCORS !

Code voyage : **EFVPULK**

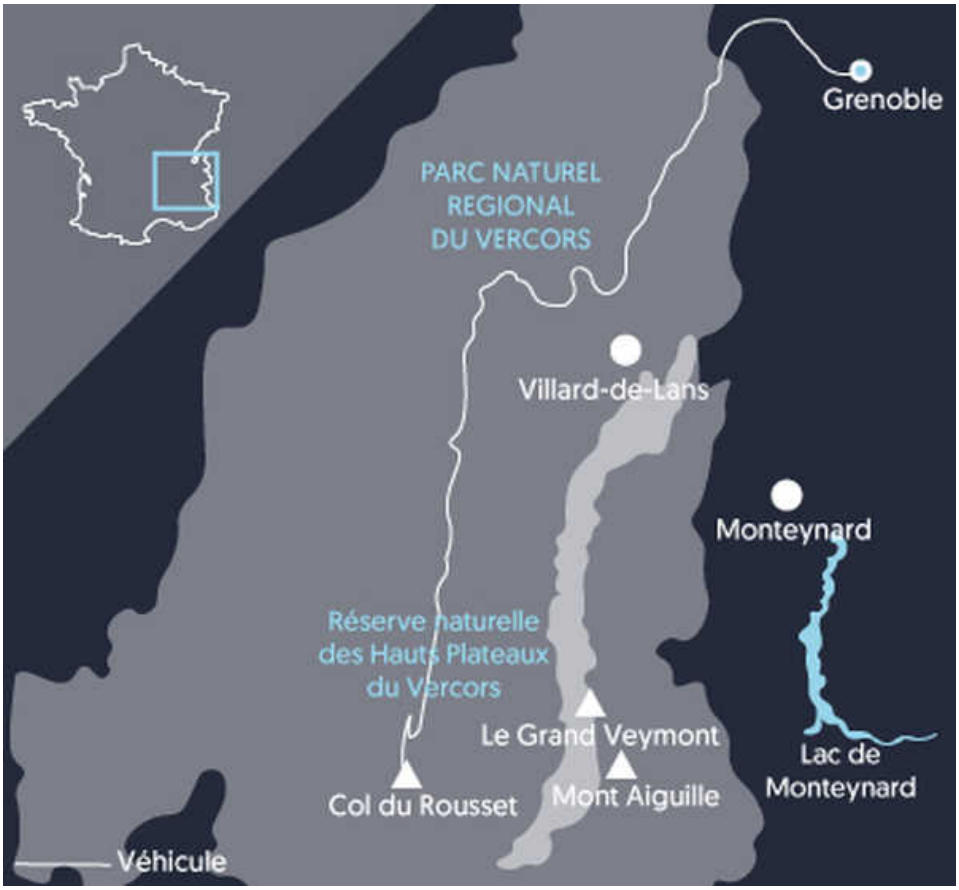
RAQUETTES

A partir de **390 €**



Voyage en petit groupe Niveau : **3/5** **3 jours**

Une micro-aventure virtuellement dans le Grand Nord vous attend, puisque les hauts plateaux du Vercors sont surnommés à juste titre la petite Scandinavie.
Le terrain varié alternant montées, descentes, piste tracée et espace totalement vierge nous permet de simuler les différents types d'obstacles que nous croiserons en arctique : banquise lisse, craquelée, glacier soufflé ou neige fraîche. Ainsi, tantôt notre pulka sera derrière ou devant nous, tantôt nous ferons de la luge ou nous mettrons à deux pour franchir les obstacles les plus difficiles. Un véritable cours de progression en milieu enneigé nous attend, accompagné par un guide spécialiste de l'arctique et des régions polaires.
L'objectif de ce stage est de vous préparer à votre voyage en arctique en testant vos capacités physiques, mentales et techniques à la gestion du froid, à l'autonomie en milieu isolé et de prendre en main la logistique du chargement des pulkas, du campement et des tours de garde. Le tout au cœur des magnifiques paysages sauvages du Vercors qui représentent un superbe terrain d'entraînement.



POINTS FORTS

- Une approche progressive de l'itinérance hivernale
- Un guide spécialiste des terres polaires
- L'intégralité du matériel fourni comme sur nos bases

Jour par jour

JOUR 1

COL DE ROUSSET : DÉBUT DE L'AVENTURE !

RDV en début de matinée à la gare de Grenoble où vous êtes transféré sur les hauteurs du Vercors au niveau du col de Rousset. L'aventure commence !

Essayage des raquettes et des pulkas (luges d'expédition contenant notre matériel que nous tirerons sur la neige), et conditionnement des affaires. Nous montons la piste du chalet de l'ours en bordure de réserve naturelle et pénétrons sur les hauts plateaux au niveau du pas des Econdus.
Après quelques traversées de pinèdes, nous approchons des grandes plaines au pied du grand Veymont, le sommet du Vercors. C'est ici que nous passerons la nuit, dans cette espace ouvert si semblable à l'arctique où notre campement est notre seul protection face aux rudes conditions de l'hiver. Nous apercevons aussi le mont Aiguille et sa forme si particulière.
Nous mettons tout en œuvre et simulons toutes les situations possibles pour vous préparer à votre voyage en arctique : montage du camp avec notre tente mess pour manger et les tentes pour dormir, préparation du dîner en commun, corvée d'eau...

DÉTAIL

Dénivelé positif : 350 m
Dénivelé négatif : 200 m

JOUR 2

LE CŒUR DES HAUTS PLATEAUX DU VERCORS

Avant une journée dans le froid, il faut manger. Notre guide nous attend dans la tente mess pour un copieux petit déjeuner.
Démontage du campement, tout reprend sa place dans les pulkas. Nous acquerrons rapidement les automatismes utiles pour se simplifier la vie en expé. Nous progressons aujourd'hui dans le sens Sud –Nord sur les hauts plateaux du Vercors, où les randonneurs sont très peu nombreux. Une immersion dans la vie sauvage ou discrétion, orientation, capacité d'adaptation et parfaite cohésion dans le groupe sont des ingrédients indispensables pour profiter pleinement de la plénitude offerte par ces grands espaces.

DÉTAIL

Dénivelé positif : 100 m
Dénivelé négatif : 150 m

JOUR 3

FIN DE CE WEEKEND D'APPRENTISSAGE

Au petit matin, peut-être aurons-nous la chance d'apercevoir quelques espèces iconiques des lieux comme le Tétras Lyre ou le Lagopède. Il ne faut surtout pas les déranger car le moindre stress entame leur chance de survie pour l'hiver. Ici comme en arctique, les règles de rencontres avec les animaux sont très strictes et nous aurons l'occasion d'aborder ce thème ensemble.
Notre expédition prend la direction du retour vers le col du Rousset.
Dernier pique-nique partagé avant de quitter les hauts plateaux, terrain de jeu idéal pour préparer votre expédition en arctique à venir. Un transfert nous ramène à la gare de Grenoble dans l'après-midi afin de pouvoir rejoindre notre domicile en soirée.
Rendez-vous est pris dans quelques semaines en Finlande, au Spitzberg, en Suède ou au Groenland...

DÉTAIL

Dénivelé positif : 50 m
Dénivelé négatif : 100 m

À NOTER

- Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans et Atalante, partenaires sur ces départs.
- Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe. Par exemple, nous pouvons choisir d'effectuer l'itinéraire dans l'autre sens que celui annoncé si les conditions semblent plus favorables.

Dates & prix

AUCUN DÉPART N'EST PRÉVU POUR L'INSTANT

(informations au 14/05/2024)

Le prix comprend

- Encadrement par un guide accompagnateur
- Les transferts sur place : : prise en charge A/R depuis la gare de Grenoble
- Hébergement : nuits en bivouac sous tente
- Pension complète
- Prêt du matériel nordique : raquettes, bâtons, pulkas…
- Prêt du matériel de camping : tentes, matelas, duvets adapté au conditions.

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les activités optionnelles : réservation conseillée des excursions lors de l'achat du séjour, pour garantir leur disponibilité

À payer sur place

- Les dépenses personnelles
- Les boissons

Assurances au choix

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :**5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

Options

- Nuit en auberge la veille du départ dans le Vercors : nous consulter

Détail du voyage

NIVEAU

Modéré, 4 à 6 heures de marche par jour environ
Ce stage ne présente pas de difficultés particulières au niveau de l'activité physique, mais en cette période de l'année, le froid et les coups de vents sont parfois violents et peuvent nous mettre dans des conditions rigoureuses. Pour apprécier et profiter pleinement de ce séjour, il faut aimer la vie et les activités de plein air l'hiver et ne pas avoir peur du froid. C'est un séjour participatif où vous serez actif.

ENCADREMENT

Ce stage est encadré par un accompagnateur en montagne, spécialiste d'une ou plusieurs régions arctique et ayant déjà encadré en hiver sur nos bases nordiques.
L'objectif de ce stage est de vous former, avec l'expérience d'un encadrant, a de multiples détails et manipulations qui vous seront utiles lors d'un prochain voyage hivernal en arctique.

Installée dans les Alpes depuis de nombreuses années, notre agence locale vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides d'aventure, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

ALIMENTATION

Nous essayons de vous proposer une nourriture équilibrée et en même temps adaptée aux conditions rencontrées. .
Le petit déjeuner : Müesli avec café, chocolat ou thé. Pas de croissant malheureusement !
Le midi : Pique-nique : soupe chaude, barres de céréales chocolatées, fruits secs ou en-cas salés, charcuterie, fromage...
Le soir : Soupe chaude, plat chaud et dessert ...

HÉBERGEMENT

Bivouac sous tente 2 personnes (tente 3 places adaptée aux conditions rencontrées).

DÉPLACEMENT

Les déplacements s'effectuent en raquettes. Nous utilisons également une pulka par participant pour tracter notre équipement. (comptez env 20-30 kg/pulka répartis entre vos affaires personnelles (penser à prendre léger mais multiusage) et le matériel collectif (tentes, nourriture ...))

POURBOIRES

Nous vous recommandons un montant entre 20 et 30 € par participant. Toutefois, il est important de considérer que le pourboire, demeurant facultatif (n'étant pas une partie du salaire), doit être accordé en fonction de votre niveau de satisfaction du travail et des petites attentions de l'équipe.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Nous mettons à votre disposition des équipements de grande qualité et d'une légèreté impressionnante, pour que vous passiez un séjour agréable sans souffrir d'inconfort.

Matériel fourni:
Matériel de raquettes : raquettes, bâtons, pulka.
Matériel de camping : Tente 3 places pour 2 personnes, matelas Therm-a-Rest autogonflant, sac de couchage grand froid (t°de confort : - 25°c), thermos

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Prévoir un système "3 couches" :
Pour l'habillement, la méthode multicouche est la meilleure. Il s'agit de porter plusieurs couches de vêtements dont les plus rapprochées du corps laissent facilement échapper la sueur. Les autres couches conservent la chaleur ou préservent le corps des conditions extérieures.

1/ La couche de base (à même la peau)
Sous vêtement chaud complets (collant et haut à manche longue)

2/ La couche intermédiaire
Un pull chaud ou fourrure polaire épaisse

3/ La couche extérieure
Elle vous coupe du vent et de la neige. Nous conseillons une veste de type GoreTex ou veste de ski chaude.

Vos affaires seront reconditionnées dans des sacs étanches au volume limité.
Liste de vêtements :
- 1 sac à dos de 30 litres maximum pour avoir accès à vos affaires de jour.
- 1 paire de chaussures adaptée à la pratique de la raquette, elles doivent avoir plusieurs qualités, tige haute, un minimum de rigidité, être chaudes et faites pour l'hiver, être imperméables. (les chaussures s'adaptent indifféremment sur des raquettes ou des skis de randonnée nordique). Les bottes Sorel sont idéales (modèle Caribou ou Glacier).
- 1 veste longue avec capuchon si possible (Genre Gore-Tex ou équivalent)
- 1 pantalon ou salopette coupe vent (Genre Gore-Tex ou équivalent)
- 1 doudoune en duvet
- 1 cagoule-col épaisse (Polypropylène ou polar)
- 1 cagoule fine (Polypropylène ou soie)
- 1 bonnet chaud Polypropylène (polar ou laine)
- 1 veste polaire épaisse
- 1 veste polaire légère (en option)
- 2 à 3 T-shirts épais à col et manches longues (Polypropylène - polar ou laine, si possible Ullfrotté 400g)
- 2 à 3 T-shirts fins manches longues (Polypropylène - polar ou laine, A même la peau, si possible Ullfrotté 200g)
- 1 caleçon long ou coulant (Polypropylène - polar ou laine, A même la peau, si possible Ullfrotté 200g)
- 1 à 2 paires de chaussettes fines (Polypropylène ou laine, si possible Ullfrotté 400g)
- 3 à 4 paires de chaussettes épaisses (Laine -Polypropylène, à porter par dessus les fines, Ullfrotté si possible 600g)
- 1 paire de gants épais (Laine)
- 1 paire de Sur-mouffles (en option, goretex ou autre)
- 1 paire de Gants épais imperméables au vent (windstopper ou gore tex)
- 1 paire de sous gants (laine)
- 1 paire de Lunettes de soleil (Type glacier)
- 1 Masque de ski (obligatoire !)
- 3 à 4 chauffe main (en option)
- 1 Petit couteau

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- 1 Appareil photo (en option)
- 1 Paire de jumelles (en option)

- Livre (en option)
- 1 carnet de note (en option)
- Lampe frontale

Mini-trousse de toilette (Prévoir le minimum)
- Papier toilette et briquet type "tempête"
- 1 Tube de crème solaire
- 1 Bâtonnet pour les lèvres
- 1 Paquet de lingettes (à porter près du corps pour éviter le gel)
- 3 à 4 pansement anti ampoules type compeed
- Médicaments personnels
- 1 drap de sac en soie
- 1 tube de vaseline pour se protéger du froid

BAGAGES

Les pulkas n'étant pas des "espaces" de grandes tailles, elles seront d'autant plus faciles à tirer qu'elles seront légères. Il serait souhaitable de prendre le minimum d'affaires mais des vêtements adaptés et à multi-usages.

Vous pouvez prendre cependant des affaires que vous laisserez dans votre véhicule.
Un tri sera réaliser au départ. Le meilleur contenant pour vos affaires et un sac étanche ou un duffle bag semi étanche (pour éviter que vos affaires soient mouillés pas la neige fondue).

PHARMACIE

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence.
Toutefois, il est recommandé d'apporter vos médicaments personnels (aspirine, pansements, désinfectant local, coton, etc...).

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.

SPÉCIFICITÉS

Le stage que vous avez choisi peut vous exposer à des températures très froides et dans des zones géographiquement éloignées de centre de soins médicaux. Nous vous proposons donc une liste de pathologies qui, bien que ne contre-indiquant pas formellement la réalisation de ce voyage, devraient vous encourager à consulter votre médecin traitant pour lui faire part de ce projet.

- Pathologies cardiovasculaires : maladie des coronaires (antécédent d'infarctus, de pontage, de stent, de spasme des coronaires ou angor de Prinzmetal) ; hypertension artérielle sévère non contrôlée par les traitements ; insuffisance cardiaque

- Pathologies respiratoires : bronchite chronique (BPCO), asthme (sous traitement au long cours, ou avec survenue de crises récentes)

- Pathologies neurologiques : épilepsie non contrôlée par le traitement (survenue de crises récentes)

- Pathologies endocrinologiques : diabète insulino-requérant déséquilibré. A noter que l'insuline peut geler et s'inactiver ; il est conseillé de toujours la garder dans une poche intérieure pour la protéger du froid.

- Autres : syndrome de Raynaud sévère (en raison d'une augmentation de la fréquence et de l'intensité des crises), drépanocytose, insuffisance rénale sévère, pathologies psychiatriques non équilibrées

De manière générale, toute pathologie chronique évolutive et non stabilisée est à prendre en charge avant d'entreprendre un voyage. Emportez vos traitements habituels ainsi qu'une ordonnance écrite en DCI (nom international des médicaments).

Cette liste est non exhaustive et nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant pour faire une évaluation de votre état de santé et bénéficier de recommandations sanitaires. Il est également conseillé de mettre à jour les vaccinations habituelles et de commander gratuitement la carte européenne d'assurance maladie (https://www.ameli.fr/assure/adresses-et-contacts/lobtention-dun-document/commander-une-carte-europeenne-dassurance-maladie-ceam).