



STAGE INITIATION GRAND NORD

3 JOURS/ 2 NUITS

Cette grande et belle randonnée est l'occasion de s'initier aux techniques hivernales et arctiques. Notre équipement est à votre disposition et vous partirez comme pour une expédition. Outre la randonnée, nous monterons les camps et auront l'occasion d'un certain nombre d'ateliers pratiques et techniques.

Les Points Forts

❏ Itinérance en hiver avec des conditions « confortables »



❏ Séjour en autonomie complète, sans nécessité d'un refuge ou d'un ravitaillement: la liberté !

❏ Un itinéraire loin des foules

❏ Des moments de convivialité autour du poêle sous la grande tente

❏ Des apports techniques sur le froid et les conditions hivernales qui vous permettront de préparer un séjour plus ambitieux.

❏ Prêt de matériel « grand froid »



Le Séjour:



Niveau: randonneur en forme physique, capable de marcher 5 à 7 heures par jour.

Groupe: de 4 à 8 participants pour 1 encadrant.

Localisation: Ce stage peut se dérouler dans tout massif adapté à la pratique de la pulka. Idéalement sur les hauts-plateaux du Vercors, mais il est transposable géographiquement (Taillefer, Chartreuse, Jura, Queyras ...)

Hébergement: sous tentes doubles 4 saisons. Repas et soirée dans la tente mess, avec poêle à bois. Noter qu'une nuit en cabane est possible si les conditions deviennent délicates.

Encadrement: Accompagnateur en Montagne, diplômé d'état, connaissant la région en conditions hivernales et la pratique de la pulka.

Prix: 430 € par personne.



Les dates de ce séjour:

- du 22 au 24 janvier 2021
- du 19 au 21 février 2021
- du 19 au 21 mars 2021

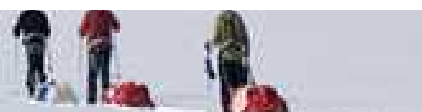
Les objectifs

- Savoir préparer son matériel personnel et collectif, supprimer le superflu mais maîtriser l'essentiel.
- Choisir son itinéraire, apprendre à le gérer avec les outils (carte/boussole/altimètre/GPS...) sans oublier le fondamental: lire et analyser le terrain.
- Monter et démonter un camp, faire la cuisine et l'eau, prendre conscience de l'importance des éléments logistiques.
- Gérer son effort, sa température, son équipement, son stress, le fonctionnement d'une équipe...
- Atelier sécurité neige: bases de nivologie, recherche et secours de victimes d'avalanches et d'hypothermie -Stage DVA 1 de l'ANENA.
- Le point sur la pharmacie, les moyens de communication, les protocoles de secours ...
-

Le massif du Taillefer se situe au sud de la vallée de la Romanche entre Grenoble et Bourg d'Oisans. Il fait partie du Parc National des Ecrins, sur son rebord nord-ouest. Montagne massive, culminant à 2857m., c'est son plateau constellé de lacs, couvert d'une toundra et de tourbières identiques aux milieux naturels arctiques qui fait sa spécificité. L'accès forestier nous intéresse, il est parfaitement adapté à la randonnée en pulka et n'est fréquenté que dans sa partie basse. La montagne est alors à nous, avec deux ambiances bien différentes qui donne une dimension « voyage lointain » à ce séjour.

Jour 1

Rendez-vous le matin à la station de l'Alpe du Grand Serre (1400m.). Présentation et préparation du matériel, contrôle de votre équipement individuel puis départ. Randonnée à la journée, grignotage en chemin. Par une piste enneigée nous prenons de l'altitude dans une belle forêt. Nous atteignons le lac et les chalets du Poursollet



(1650m.) dans l'après-midi. Nous laissons la forêt derrière nous et entrons dans les alpages. En fin de journée, nous parvenons aux alpages des Chalets de la Barrière (1850 m.) où nous installons notre bivouac. Repas cuisiné sous la tente mess. Nuit sous tente igloo.

Jour 2

Départ le matin pour une randonnée à la journée, sans les pulkas. Par une combe, nous franchissons les dernières pentes qui défendent le plateau des lacs. En fonction des conditions de neige et de la météo, nous avons plusieurs possibilités, toutes belles. L'ambiance alentour est « haute-montagne » tandis que nous progressons sur un relief doux et ouvert. Du côté de la vallée de la Malsanne, le panorama est large sur les Ecrins, en direction du sommet du Taillefer, nous avons la possibilité de traverser le fameux lac Fourchu, et sous nous sommes en forme, il est possible d'atteindre le sommet du Grand Galbert, belvédère magique sur les Grandes Rousses, l'Oisans, le Mont Blanc ... Puis nous regagnons notre bivouac.

Jour 3

Le matin, démontage du bivouac et nettoyage du site. Nous reprenons plus ou moins notre trace de montée à travers les alpages puis la forêt pour regagner les zones de randonnées classiques et atteindre l'Alpe du Grand Serre en début d'après-midi. Tri du matériel et séparation.

Ce programme est modifiable selon le niveau du groupe, les conditions nivologique et météorologique.

Les options possibles

 Ce programme vous plaît, vous souhaitez le prolonger **4, 5, 6 jours ?**

 **Privatiser ce séjour :** vous souhaitez partir avec votre tribu ? Très facile, puisque nous fonctionnons en tous petits groupes. A 4, vous pouvez rester entre vous, sans surcoût.

Retrouvez ces informations actualisées

sur notre site experience-pulka.fr



Le Fonctionnement:



👤 chaque participant dispose de sa pulka (brancard rigide ou souple selon le modèle choisi)

👤 le guide coordonne la logistique et l'itinéraire

👤 chacun participe au montage et à la vie du camp (récolte de bois pour le poêle, cuisine, montage des tentes...)

👤 des temps de balades / sommet / formation technique / test de matériel ponctuent la journée.

👤 **Les (bons) repas:** chez nous, pas de plats lyophilisés, mais des plats que nous préparons nous-mêmes, issus de produits bio et/ou locaux. Il peut faire froid certes, mais il est important de se faire plaisir ! Le poêle à bois permet de cuire, mijoter, fournir du thé en abondance mais peut également faire chauffer une bouillotte avant d'aller se coucher !

=> Les repas sont préparés par l'accompagnateur avec l'aide des participants, pique-nique à midi et repas cuisiné le soir. Vivres de course sous forme de biscuits, fruits séchés... Aliments locaux, artisanaux et bio (dans la limite du possible).

Expérience Pulka



❏ **La nuit dans la neige:** c'est attrayant et effrayant non ? Soyez tranquille, avec le matériel que nous fournissons -double matelas, duvet de renfort, bouillotte- vous risquez d'avoir un peu chaud dans vos duvets ! Tout est question d'organisation, et d'un peu de courage à l'heure de se lever. Il y a des astuces, nous sommes là pour vous les donner.

❏ **Bagages:** transportés sur les pulkas avec le matériel collectif, tractés par les participants (charge moyenne +/- 20kg)

❏ **Hébergement:** 1 ou 2 personnes sous chaque tente 3 places et/ou sous la tente mess pour les repas ou sous tente collective (tipi) sur demande

❏ **Climat:** difficile à prévoir à moins d'une semaine, en fonction de la saison et de l'altitude. En montagne l'hiver, le temps va changer rapidement, vent et brouillard peuvent refroidir brutalement le climat et nous faire modifier l'itinéraire. Néanmoins le temps peut être au soleil et les températures clémentes même la nuit. Prévisions fines la veille du départ.

❏ **Étapes et horaires de marche:** selon l'enneigement et la facilité de progression, le programme, établi en concertation, prévoit de 4 à 6 heures de marche effective par jour, plus si nécessaire, moins si vous le souhaitez.

❏ **Accès :** l'Alpe du Grand Serre est desservie par des services de bus réguliers depuis Grenoble et La Mure. Parlons-en quelques jours avant le départ. www.itinisere.fr



Le Budget:

 **Tarif du séjour : 430€ par personne**

 **Le prix comprend:**

- œ L'encadrement par un/e Accompagnateur(trice) en Montagne
- œ La mise à disposition du matériel de bivouac et l'hébergement sous tente
- œ Tous les repas
- œ Le prêt de matériel selon description

 **Le prix ne comprend pas:**

- œ L'assurance annulation et/ou rapatriement (voir nos conditions de vente)
- œ Les frais supplémentaires entraînés par une éventuelle modification du séjour, indépendant de notre volonté.



œ Les boissons et les dépenses personnelles non mentionnées

œ Tout ce qui n'est pas indiqué dans le paragraphe "Le prix comprend".

L'Inscription:

Ce séjour est organisé par Expérience Pulka, en collaboration avec l'agence de voyage:

VERCORS ESCAPADE

Agrément Tourisme N° AG.026.08.0001 | Immatriculation Atout France IM026100019

Assurance RCP : Mutuelle du Mans Assurances – Cabinet Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 Oullins Cédex

Garantie financière : Covea Caution – 34 Place de la République – 72013 Le Mans Cédex 2

N°SIRET : 51225760100017 | N° TVA Intracommunautaire :FR69512257601

mail: contact@vercors-escapade.com

Tel: 04.75.22.07.62

Pour confirmer votre participation à ce voyage, il suffit de remplir soigneusement le bulletin d'inscription et de nous le renvoyer, accompagné du règlement d'un acompte de 35% du montant total à payer + le montant de l'assurance si vous la souscrivez. Le solde est à payer au départ du voyage.

Le règlement peut se faire, selon votre choix:

- par chèque à l'ordre de Vercors Escapade
- par carte de crédit
- par virement bancaire

A réception de votre dossier, nous vous enverrons une facture confirmant votre réservation.



à remplir directement en ligne ou à envoyer à :

Vercors Escapade

7 rue des Fabriques

26 150 DIE

Liste du matériel individuel:

Vos affaires personnelles en sac étanche ou sac poubelle (maxi 8 Kg). Votre sac à dos (avec ceinture matelassée) de 40 litres minimum sera utilisé comme harnais pour le brancard de la pulka et contiendra de menues affaires personnelles, mais il est inutile de le charger. Nos pulkas sont équipées de grands sacs imperméables.

 **Les pieds** : une paire de chaussures de randonnée imperméables et permettant de porter des chaussettes chaudes, une paire de surbottes pour les renforcer (entre 18 et 20 euros à l'achat, fourniture possible par l'organisateur). Idéalement des bottes de neige « canadiennes » à la place des chaussures et/ou pour le bivouac. Des chaussettes chaudes et confortables, qui ne glissent pas au fond des bottes.

 **Les jambes**: un collant thermique et un sur-pantalon imper-respirant (les ouvertures latérales permettent de l'enfiler sans déchausser et de ventiler). A défaut, un pantalon de ski.

 **Le torse**: un sweat manche longue en polaire ou laine mérinos (peut se porter plusieurs jours), deux polaires fines pour s'adapter à toutes les températures. Une sur-veste imper-respirant, ainsi qu'une veste chaude style doudoune pour le soir (fourniture possible).

 **Les mains**: deux paires de gants imperméables et une paire de sous gants

Expérience Pulka



(style gants de soie ou de laine). Les moufles tiennent plus chaud au main. L'organisateur fournit de petits gants pour monter la tente / régler les fixations / faire du bois... Fourniture également de sur-moufles.

☒ **La tête:** bandeau et bonnet. Si les températures prévues sont basses, un masque facial et/ou ou cagoule protégeant le visage (fourniture possible). Ne négligez pas la protection de la tête, elle est fondamentale pour avoir chaud ... ou froid. Un bonnet de plus ne prend pas de place, il est plus vite mis / enlevé qu'une veste.

☒ **Les yeux:** lunettes de soleil protection 3 ou 4, et masque de ski (protection contre le vent, le froid et la neige).

☒ **Boire:** une ou deux bouteille(s) thermos pour avoir de l'eau à la journée (gel des gourdes).

☒ **Dormir :** un bon duvet ou 2 duvets moyens l'un dans l'autre (permet de s'adapter à toutes les températures). Nous fournissons des karrimat + un matelas auto-gonflant. Si nécessaire nous vous fournissons (gratuitement) un sac de couchage additionnel à glisser par-dessus le votre pour gagner une bonne dizaine de degrés.

☒ **Le petit matériel :** crème solaire et stick à lèvres, lampe de poche, couteau, papier toilette + briquet etc.

☒ **Pharmacie personnelle** avec médicaments personnels + Elastoplaste, Compeed, antalgique, anti-inflammatoire, vitamine C... Une couverture de survie.



Liste du matériel fourni par Expérience Pulka:

- Raquettes de qualité (Tubbs Alpine Flex), bâtons télescopiques
- DVA, pelles et sondes
- **Pulkas** avec brancards rigides et sac de pulka (pulka qui permettent un transport de matériel pour lourd et plus volumineux) ou pulka souple (plus facile à manoeuvrer, plus légère et intuitive mais plus limitée en volume et poids)
- Tentes 4 saisons, matelas et matelas auto-gonflants,
- Tente mess et poêle à bois
- Matériel pour cuisiner et manger, équipement de bivouac
- Cagoules et sur-mouffles individuelles
- Pharmacie collective, radio de secours ou téléphone satellite.

Nous pouvons prêter : *(sous réserve de disponibilité)*

- Doudoune en duvet, gilet thermique,
- bottes canadiennes, guêtres, surbottes thermiques
- gants, sous-gants, mouffles,
- cagoules, masque de ski, veste de ski
- - Sac de couchage hivernal ...