



# Rando Bivouac

## Hauts plateaux du Vercors

2 jours/1 nuit



Partez à l'aventure le temps d'une randonnée bivouac sur les hauts plateaux du Vercors, un véritable écrin de nature sauvage et préservée. Entre vastes étendues d'alpages, forêts profondes et panoramas à couper le souffle, cette immersion vous invite à ralentir et à renouer avec l'essentiel.

Au fil des sentiers, vous découvrirez une faune discrète, une flore remarquable et des paysages changeants au gré de la lumière. À la tombée du jour, place au bivouac : un moment suspendu pour profiter du calme absolu, observer les étoiles et partager une expérience conviviale en pleine nature.

Accessible aux marcheurs motivés, cette aventure allie effort, déconnexion et émerveillement. Une parenthèse hors du temps, au cœur de l'un des espaces les plus sauvages du Vercors.

### **Points forts**

- Un itinéraire en pleine nature préservée
- un paradis pour la flore et la faune

Jean Christophe Carraz 499 route des Clapats 38250 Lans en Vercors

tel : 062691380 E-mail : [jc.carraz@a-chacun-son-rythme.fr](mailto:jc.carraz@a-chacun-son-rythme.fr)

Site internet : <https://a-chacun-son-rythme.fr/> Instagram : a\_chacun\_son\_rythme38

Carte pro n° 03823ED0217

:

### **Itinéraire**

J1 • Vous êtes attendus en début de matinée à Lans en Vercors chez notre partenaire Aventure Nordique. Présentation du séjour par votre accompagnateur. Départ en covoiturage pour le point de départ de la randonnée : parking de la Coche à l'entrée de la réserve naturelle des hauts du Vercors.

J2 •Après une belle boucle sur les hauts plateaux du Vercors retour au camp de base d'Aventure nordique dans l'après midi

Niveau 3 / 5 Facile à moyen. 4 à 6 h de marche par jour.

### **Groupe**

8 participants maximum et 4 participants minimum

### **Durée**

2 jours, 1 nuits

### **Encadrement**

Par un accompagnateur en montagne français diplômé d'état

### **Confort**

- Hébergement en bivouac à la belle étoile ou sous abri en toile
- Restauration : repas chaud le soir et pique-nique les midis à prévoir par vos soins. Sur demande je peux m'occuper de vous fournir les repas en option pour 25 euro/personne.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

:

### **Votre budget**

180 euros/ personne

► Les prix comprennent

- l'apéritif du repas du soir
- L'encadrement

► Les prix ne comprennent pas

- L'acheminement
- Les dépenses personnelles
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans " Les prix comprennent "

### **À EMPORTER DANS VOS BAGAGES**

Équipement :

- 1 sac à dos de 40/45 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale
- 1 paire de chaussures de randonnée imperméables, à semelle type Vibram Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps. Chaussures basses ou hautes : pas de dogmes, il faut surtout que vous soyez confort.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- 1 thermos pour une boisson chaude ou froide
- un gobelet, un petit bol et une cuillère/fourchette
- une frontale
- un petit bonnet
- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette.
- Des vivres de courses de votre préférence
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confié à l'hôtel durant le séjour)

Jean Christophe Carraz 499 route des Clapats 38250 Lans en Vercors

tel : 062691380 E-mail : [jc.carraz@a-chacun-son-rythme.fr](mailto:jc.carraz@a-chacun-son-rythme.fr)

Site internet : <https://a-chacun-son-rythme.fr/> Instagram : a\_chacun\_son\_rythme38

Carte pro n° 03823ED0217

:

- Papier toilette
- Crème solaire
- Appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).

**Pour le soir au bivouac : Si vous ne posséder pas le matériel nécessaire vous pourrez le trouver en location chez notre partenaire : [Le spécialiste de l'itinérance - Magasin Outdoor sur Internet](#)**

- Nécessaire de toilette
- Vos affaires de rechange • Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- un sac de couchage au moins 5° degré confort
- un matelas autogonflant ou gonflable
- 1 draps sac
- sous vêtement technique pour se changer si nécessaire

Pharmacie personnelle (votre guide a également une pharmacie collective)

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

Vêtements : 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).
- 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, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent. 9 / 10

:

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine mérinos, 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 refroidi lors des pauses.

- L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner
- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF® et 1 paire de gants léger pour se protéger du froid en altitude • 2 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (en matière respirante)
- 1 sous-pull à manches longues également adapté à l'effort
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche