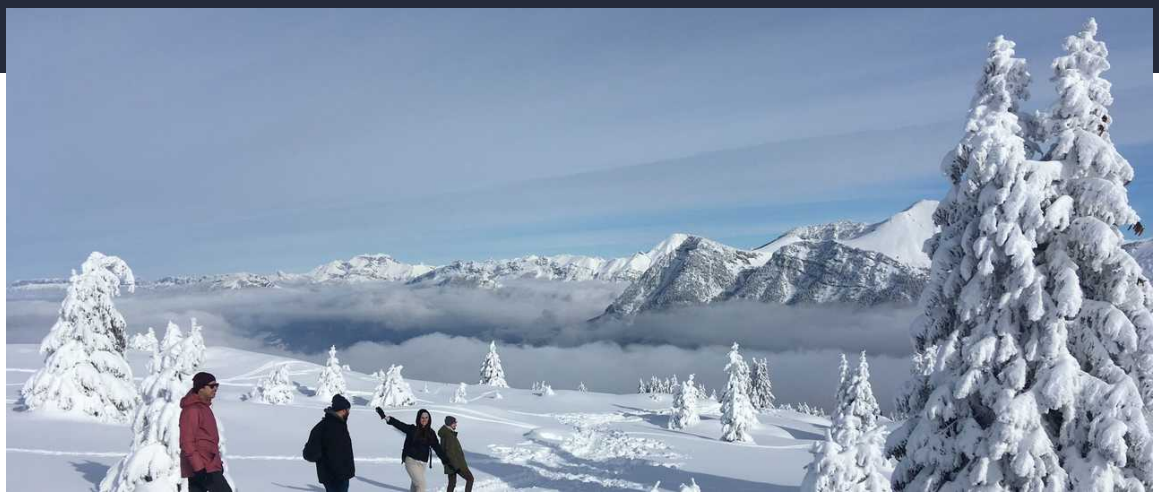
66° Nord
Le spécialiste des voyages polaires

(EFVPULK)



FRANCE

Préparation raid hivernal dans le Vercors !

Stage d'initiation

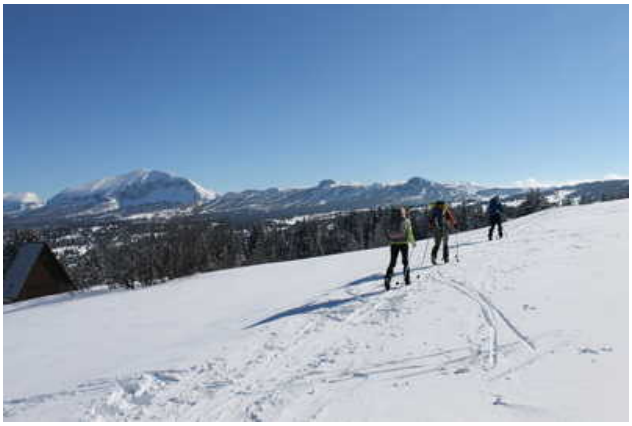
Raquettes

À partir de 600 €

Durée 3 jours

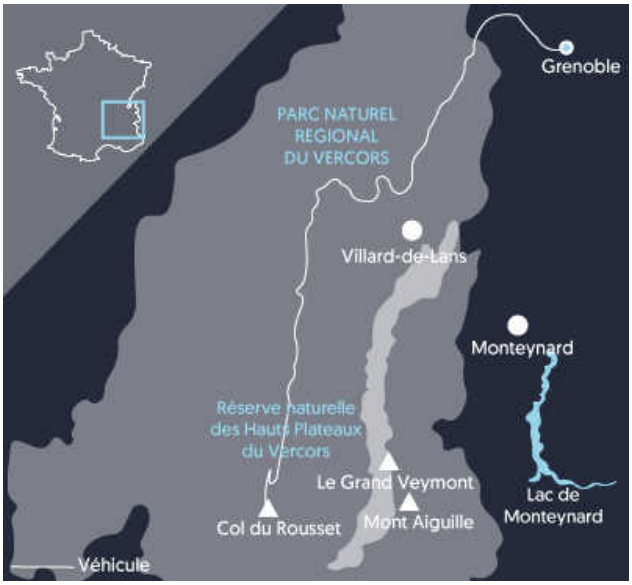
Prochain départ 19/12/2025

Niveau Modéré



Descriptif :

Partez pour une micro-aventure en France, au cœur de la "petite Scandinavie" des hauts plateaux du Vercors, une expérience idéale pour vous préparer à une véritable expédition dans le Grand Nord.
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 montage du campement et de la vie en communauté. Le tout au cœur des magnifiques paysages sauvages du Vercors qui représentent un superbe terrain d'entraînement.



Les points forts :

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

€ Dates & prix

Dates :

Du	Au	Prix TTC par pers.	Départ confirmé
19/12/2025	21/12/2025	600 €	Dès 4 inscrits
02/01/2026	04/01/2026	600 €	Dès 4 inscrits
09/01/2026	11/01/2026	600 €	Dès 4 inscrits
16/01/2026	18/01/2026	600 €	Dès 4 inscrits
23/01/2026	25/01/2026	600 €	Dès 4 inscrits
30/01/2026	01/02/2026	600 €	Dès 4 inscrits
06/02/2026	08/02/2026	600 €	Dès 4 inscrits
13/02/2026	15/02/2026	600 €	Dès 4 inscrits
20/02/2026	22/02/2026	600 €	Dès 4 inscrits

Le prix comprend :

- L'encadrement par un guide accompagnateur 66°NORD spécialiste des destinations nordiques.
- Les transferts sur place : prise en charge A/R depuis la gare de Grenoble
- L'hébergement : nuits en bivouac sous tente
- La pension complète
- Le prêt du matériel nordique : raquettes, bâtons, pulkas...
- Le prêt du matériel de camping : tentes, matelas, duvets adapté au conditions.

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement jusqu'à Grenoble

A payer sur place :

- Les dépenses personnelles
- Les boissons

Options :

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

Assurances au choix

- Assurance multirisque : 4,3 % 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

Jour par jour

Jour par jour :

JOUR 1

Col de Rousset ou Auberge de Combeau : 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 ou de l'Auberge de Combeau. 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.

Selon votre point de départ, 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...

- Hébergement : Bivouac
- Transport : Minibus (1h30)
- Dénivelé positif : 350 m
- Dénivelé négatif : 200 m
- Marche : 4 h

NB : le petit-déjeuner est libre.

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.

- Hébergement : Bivouac
- Dénivelé positif : 100 m
- Dénivelé négatif : 150 m
- Marche : 6 h

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 en fin d'après-midi afin de pouvoir rejoindre notre domicile en soirée.
Le rendez-vous est pris, à dans quelques semaines en Finlande, au Spitzberg, en Suède ou au Groenland...

Transport : Minibus (1h30)
Dénivelé positif : 50 m
Dénivelé négatif : 100 m
Marche : 4 h

NB : le dîner est libre.

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.

66°Nord est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par d'autres entreprises du groupe Altaï : Atalante le spécialiste du trek.

En savoir +

Détail du voyage

Nombre de participants

De 4 à 8 participants

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.

Ce voyage n'est pas accessible aux enfants, mais aux jeunes adultes à partir de 16 ans, à condition qu'ils aient l'habitude de pratiquer des activités de plein air à un niveau soutenu : randonnée, vtt, ski, voile, etc...

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

Vous êtes libres de donner un pourboire à votre guide si vous êtes satisfaits de la prestation.

Equipement

Matériel fourni sur place

Nous mettrons 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 pour le groupe : Camping : Une tente mess type "Tepee" 12-14 places, un réchaud, matériel de cuisine collectif, une gamelle personnelle et couverts, une trousse de premier soin.
- Matériel par personne : Camping : Une tente d'expédition 3 places pour 2 personnes, un sac de couchage synthétique de - 25°c, un matelas auto-gonflant type Thermarest, sacs étanches pour vos affaires personnelles, raquettes, bâtons, pulka.

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.

Règles de base

1. Des vêtements amples
Choisir des vêtements où l'on se sent à l'aise et ne pas les porter ajustés étroitement.

2. Des vêtements isothermes ou imperméables
Choisir les bons matériaux, pour les bonnes couches.

3. Les extrémités
Une grande part de la chaleur se perd par la tête. Comme pour le reste du corps les 3 couches s'appliquent aux extrémités : la tête, les mains et les pieds.

4. S'habiller et se déshabiller
Il faut savoir mettre et enlever les différentes couches de vêtements selon la situation.

5. Eviter l'humidité
Il faut bouger pour « créer » de la chaleur, mais sans transpirer...

Liste d'équipement à prévoir :

- Une 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).
- Une veste avec capuche si possible (type Gore-Tex ou équivalent)
- Un pantalon ou salopette de ski de randonnée ou coupe vent (type Gore-Tex ou équivalent)
- Une veste polaire épaisse - fibre synthétique ou naturelle
- Une polaire légère
- Une doudoune légère et compressible
- Deux t-shirts épais à col et manches longues (polypropylène, polar ou laine)
- Deux t-shirts fins manches longues (pas de coton, synthétique ou laine, à même la peau)
- Deux caleçons longs (polypropylène - polar - laine)
- Quelques paires de chaussettes fines et épaisses (laine - polypropylène, à porter par dessus les fines)
- Une cagoule-col épaisse et une cagoule fine
- Un bonnet
- Une paire de gants épais (laine)
- Une paire de sur-mouffles
- Une paire de gants épais imperméables au vent (windstopper ou gore tex)
- Une paire de sous gants
- Sous vêtements personnels (les brassières en mérinos sont fortement recommandées)

Equipement à prévoir

- Un drap de sac (à utiliser dans les sacs de couchage pour des raisons d'hygiène)
- Une petite trousse de toilette avec le minimum et si possible des produits biodégradable (lingettes, dentifrice, brosse à dents)
- Un baume pour les lèvres
- De la crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Papier toilette individuel
- Une thermos isotherme pour avoir accès à votre boisson chaude le midi
- Un tupperware, couvert et gobelet
- Une gourde de 1 litre minimum
- Un masque de ski
- Des lunettes de soleil haute protection
- Une lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange
- Une spécialité de votre région à faire découvrir et à partager ensemble (hors alcool)

En option :

- Un couteau
- Une batterie externe (à mettre dans le bagage cabine)
- Un appareil photo
- Un oreiller gonflable
- Une paire de jumelles
- Quelques chauffes main

Bagages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Prévoir un sac de voyage souple, avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu. Chaque participant doit être capable de transporter son propre bagage.
- Un petit sac à dos (contenance 25-40L) pour vos affaires de la journée : vestes, t-shirt de rechange, thermos, pique-nique de midi, lunettes, petit matériel.

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.

Pharmacie

Votre guide accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence.

Emportez néanmoins vos médicaments personnels :

- Médicaments personnels
- Aspirine ou doliprane
- Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi
- Une boîte de pansements adhésifs, un rouleau de sparadrap
- Des "Compeed" pour les ampoules

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).