



FRANCE

# Préparation au Grand Nord, raid hivernal dans le Vercors !



Stage d'initiation



Raquettes



À partir de 360 €



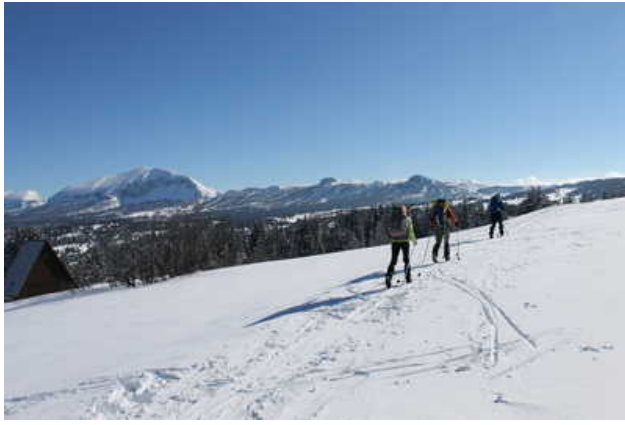
Durée 3 jours



Prochain départ  
19/02/2021



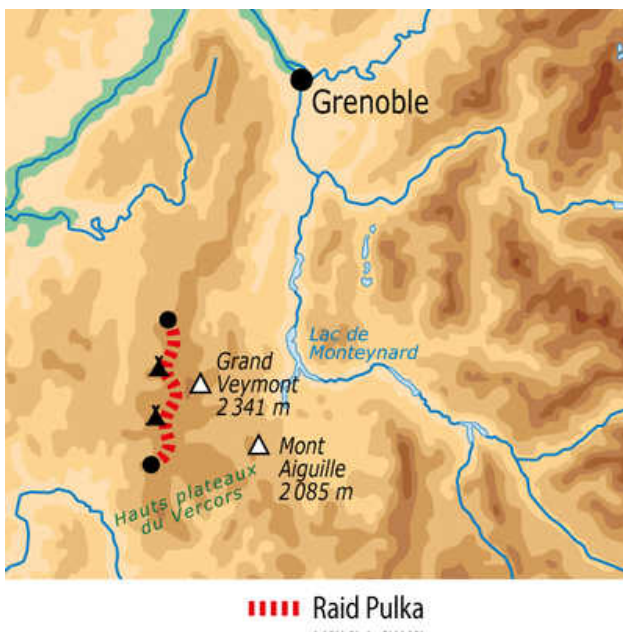
Niveau Modéré



## Descriptif :

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.



## 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

## Budget :

Du	Au	Prix TTC par pers.	Départ confirmé
19/02/2021	21/02/2021	360 €	Complet
26/02/2021	28/02/2021	360 €	Dès 2 inscrits
05/03/2021	07/03/2021	360 €	Départ initié
12/03/2021	14/03/2021	360 €	Départ initié
19/03/2021	21/03/2021	360 €	Dès 2 inscrits
26/03/2021	28/03/2021	360 €	Dès 2 inscrits
02/04/2021	04/04/2021	360 €	Dès 2 inscrits
09/04/2021	11/04/2021	360 €	Dès 2 inscrits

### Le prix comprend :

- Encadrement par un guide accompagnateur 66° Nord
- Les transferts sur place : retour jusqu'à votre véhicule.
- 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

### A payer sur place :

- Les dépenses personnelles
- Les boissons

### Options :

- Transferts depuis la gare de Valence TGV ou Grenoble : nous consulter
- Nuit en auberge la veille du départ dans le Vercors : nous consulter

### Assurances au choix

- Assurance assistance rapatriement : 2,5 % du voyage par personne
- Assurance multirisque : 4,1 % du voyage par personne
- Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) : 5 % du voyage par personne



Jour par jour

## **Jour par jour :**

## JOUR 1

### 📍 Début de l'aventure

Possibilité, la veille, de transfert depuis la gare de Grenoble ou Valence TGV et de proposition d'hébergement.

RDV à 10h sur le parking du plateau de Beurre au-dessus 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 seule 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, préparation du dîner en commun, remplissages des thermos avec de la neige fondue, tours de gardes pour nous prévenir d'une éventuelle visite d'un ours (l'ours brun a malheureusement disparu du Vercors en 1937, mais soyons sur nos gardes, il pourrait réapparaître ;-).

🏠 Hébergement : [Bivouac](#)      ↗ 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.

🏠 Hébergement : [Bivouac](#)      ↗ 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 Tétrás 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 fin au niveau du parking d'Herbouilly.

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 notre véhicule ou à la gare 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...

↗ Dénivelé positif : 50 m

↘ Dénivelé négatif : 100 m

**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.**

+ En savoir +

## Détail du voyage

### Nombre de participants

De 3 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.

## Encadrement

Ce stage est encadré par un accompagnateur en montagne 66 Nord 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.

---

## 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.

---

## 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.

---

# Équipement



## 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

---

PARTEZ BIEN  
ÉQUIPÉ(E) AVEC

MOUNTAIN  
HARD  
WEAR 

**-20%**

A l'achat d'un voyage  
66 Nord, bénéficiez  
de -20% sur  
l'équipement

## MOUNTAIN HARD WEAR

Équipement outdoor, hautes performances

Mountain Hardwear est le partenaire équipement de 66°Nord. Mountain hardwear propose des vêtements et équipements outdoor très performants, utilisant les meilleurs matériaux et technologies, vous assurant le meilleur équipement pour vos voyages et randonnées. Plus que partout ailleurs, dans le Grand Nord, il est important d'être bien équipé. N'oublions pas le dicton Norvégien « Il n'y a pas de mauvais temps, juste de mauvais vêtements ».

[Je m'équipe](#)





### **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
-



## Équipement 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 réalisé 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

## 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>).

---