



Trek Raquette-Pulka

A la Rencontre du Sauvage



Durée 2 jours



Prix : 300 €



Massif des Ecrins



Raquettes /Pulka



Descriptif

Nos Treks sont faits pour vous, amateurs de milieux naturels, vous découvrirez comment identifier et observer de nombreuses espèces animales dans leurs écosystèmes.

Nos treks sont là pour vous initier ou vous perfectionner aux techniques de bivouac hivernal et à la randonnée raquette en milieux naturels

En compagnie de nos guides nature vous vous familiarisez avec votre matériel bivouac et découvrirez vos vrais talents en découvrant la technique d'observation du manteau neigeux, des traces de la faune.



: Point de vue magnifique sur le cœur du Massif des Ecrins (Mont Pelvoux, Glacier Blanc)

Votre guide :



Lucien CHAILLOT

dit « Tétrastu »

Guide d'Aventure

Programme jour par jour :

Jour 1 : Parking des Mines de L'Argentière (1300m) – Col des Lauzes (1837m)

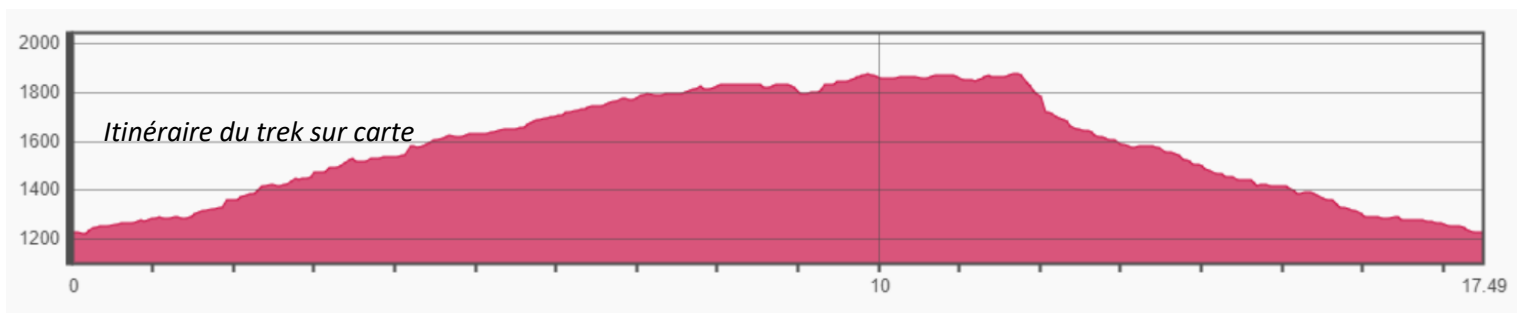
Quoi de mieux que de prendre de la hauteur pour contempler le Massif des Ecrins. C'est en empruntant les chemins façonnés par la faune sauvage, que nous accéderons au Col des Lauzes où nous aurons un magnifique point de vue sur le Mont Pelvoux, le Glacier Blanc. Avant que la nuit tombe nous en profiterons pour monter le camp et partager une soirée conviviale autour d'un feu.

Jour 2 : Col des Lauzes – Col d'Anon – Vallon du Crouzet – Parking des Mines

C'est le moment d'accompagner le réveil de la nature en chaussant les raquettes pour rejoindre le joli Col d'Anon. Une fois celui-ci franchi nous entamerons la descente à travers l'authentique forêt de mélèzes qui nous mènera au Vallon du Crouzet. Celui-ci sera le lieu idéal pour vous tester en pilotage de luge pulka. Ce Vallon nous offrira des Chalets d'alpages traditionnels idéal pour la pause pique-nique. Nous finirons cette aventure en longeant le pied de la crête de la Seyte pour attendre le torrent du Fournel qui nous mènera directement au parking.

Tracé de l'itinéraire :

17.4 km   851 m   851 m



Profil de l'ensemble du trek

❖ Infos sur les conditions de participation :

Même pour un niveau facile, la randonnée reste une activité sportive nécessitant une bonne santé. Pour apprécier son niveau, il convient de tenir compte de sa forme physique et des aptitudes techniques requises en fonction de temps de marche, dénivelé effectué et de la nature du terrain.



Détails du Trek :

❖ Le prix comprend :

- Pension complète du dîner sur la durée totale du trek
- Encadrement par des guides diplômés et passionnés d'espaces sauvages
- Le prêt de l'équipement de bivouac comprenant : tentes, raquettes, bâtons

❖ Le prix ne comprend pas :

- Le transport jusqu'au point de rendez-vous (possibilité de proposer un transport sur facturation, nous contacter)
- Les dépenses personnelles
- Frais de dégradation du matériel (tente=50 euros, matelas=20 euros)

❖ Niveau :

Ce trek ne nécessite pas un niveau physique très élevé, mais demande quand même du transport de matériel et de vivres. Comme tous nos treks, celui-ci requiert une attirance à la vie au grand air en pleine nature. Il nous mènera dans des terrains non aménagés et changeants sur 5 à 6h d'activité par jour environ. N'oubliez pas que nos treks sont aussi des moments humains et participatifs, il vous sera demandé de partager des tâches communes tel le montage du camp ou la préparation du feu et du repas.

❖ Nourriture :

Afin de minimiser l'impact de nos treks sur l'environnement nous proposons des repas composés d'aliments de saisons, bio issus du circuit court. Tous nos repas sont adaptés à l'effort fourni pendant le trek. Vos guides auront préparé attentivement ces repas. C'est avec convivialité que vous pourriez aider le guide dans la préparation des repas dans une cuisine 100% sauvage.

Pour tous régime et allergie particulier merci de bien le signaler en amont du trek. C'est avec joie que nous vous proposerons des repas adaptés.

❖ Hébergement (bivouac) :

Toutes les nuitées s'organiseront sous forme de camp où le lieu est défini par votre guide en fonction de vos envies et des opportunités. Afin d'assurer de bonnes conditions de nuit les camps seront montés à proximité d'un abri (cabane ouverte) en cas de forte perturbation météo. Nous faisons de notre mieux pour vous garantir un feu mais parfois la contrainte réglementaire en espace protégé nous l'interdit et nous devons la respecter.

Le matériel de bivouac que nous mettons à votre disposition sont des tentes vendues pour 3 personnes où vous serez 2 à l'intérieur ce qui permet d'avoir de l'espace pour stocker vos affaires à l'abri. Pour les lieux collectifs une tente tipi 12 places sera montée pour se réchauffer et se restaurer.

Préparation du Trek :

❖ Equipements personnels à prévoir :

Bagages :

Un sac à dos de randonnée de taille moyenne (50L minimum)

Vêtements :

- 1 paire de chaussure de randonnée hivernale
- 1 chapeau ou casquette
- 1 bonnet ou foulard
- 1 cape de pluie ou goretex
- T-shirts de préférence en matière respirant (1 pour 2 jours de marches). Eviter le coton, très long à sécher.
- 1 polaire ou pull
- 1 sous pull à manche longue
- 1 pantalon de ski
- 1 sous-couche technique (collant)
- 1 pantalon confortable pour le soir
- Des chaussettes de marche (1 paire pour 2-3 jours de marche). Eviter les chaussettes en coton, très longue à sécher → risque d'ampoule
- Des sous-vêtements

La liste de vêtements doit être adaptée en fonction de la saison et de la météo prévue.

Equipements :

- 1 paire de lunette de soleil
- 1 thermos (contenant 1l minimum)
- Popote avec couvert
- 1 lampe frontale (si pile avec pile de rechange)
- 1 couteau de poche
- 1 serviette de toilette légère
- Nécessaire de toilette (produit biodégradable de préférence)
- Crème solaire

Couchages :

- Un sac de couchage (adapté à la saison (T°))



Possibilité de louer un kit trekking :

- Sac à dos de randonnée/bâton...
- Equipement vestimentaire (veste pantalon...)
- Equipement de couchage (sac de couchage...)
- Equipement de bivouac (couvert, lampe...)

Contactez-nous pour plus de renseignements

Bien ajuster et répartir les charges dans le sac :

Le principe d'un bon portage est **la répartition des charges**. Pour que les bretelles épousent les épaules sans exercer de pression, la charge doit être, pour l'essentiel, portée par le bassin. Voici dans l'ordre des opérations à suivre :

1. **Remplir le sac à dos** avant de composer l'ajustement qui correspond à votre morphologie
2. **Régler la distance entre les bretelles et la ceinture** lombaire en fonction de la taille. Il existe deux grandes familles de réglages :
 - système à ruban auto-agrippant. Une sangle velcro se cale sur un escalier gradué permettant de régler la hauteur du dos. Cette Sangle vient encercler les bretelles.
 - système tubulaires et rails coulissants. Les bretelles glissent sur des rails et sont bloquées à la taille souhaitée. Cette option permet un réglage fin et un amorti du sac pendant la marche.
3. **Desserrer toutes les sangles et les courroies du sac.**
4. **Mettre le sac sur le dos**
5. **Ajuster la ceinture abdominale autour du bassin.** Cette partie du corps doit porter l'essentiel de la charge.
6. **Ajuster la longueur des bretelles.** Elles doivent reposer sur les épaules afin que le sac soit bien en place sur le dos. Si besoin, ajuster la distance entre les bretelles et la ceinture lombaire afin que le sac soit placé au bon niveau sans que la pression soit trop forte sur les bretelles.
7. **Ajuster les rappels de charge** situé en haut des bretelles (parfois en bas) pour plaquer le sac sur le dos. Ces rappels définissent l'espace entre le sac et les épaules. Plus celui-ci est serré, plus les épaules sont sollicitées.
8. **Ajuster la sangle de poitrine** pour obtenir une stabilité optimale. Veiller à ne subir aucun point de contact désagréable. Ce réglage est parfois un peu laborieux la première fois. Quelques essais peuvent être nécessaire avant de trouver le bon réglage.

Des marques telles que Osprey ou Gregory proposent plusieurs tailles de dos, à choisir selon votre morphologie. De même des modèles spécifiquement destinés aux femmes sont aujourd'hui disponible sur le marché.

Comment bien remplir son sac de manière optimale ?

- **Au fond du sac** : les choses légères (sac de couchage). Sur les modèles permettant un accès direct au fond de sac, on place aussi des vêtements utiles dans la journée.
- **Dans la partie hautes et les poches latérales** : affaires utiles à la journée en prenant soin de bien équilibrer les poches.
- **Sous la poche supérieure** : clef et papiers d'identités.
- **Dans la poche supérieure** : objets les plus couramment utilisés ou fragiles (lunette de soleil, crème solaire, couteau...).

Climat de l'environnement traversé lors du trek :

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Température moyenne (°C)	-1.6	-0.3	3.3	6.7	10.6	13.9	16.5	16	13.2	8.3	3.4	-0.5
Température minimale moyenne (°C)	-5.8	-4.7	-1.5	1.5	5.1	8.2	10.3	10.1	7.8	3.7	-0.5	-4.3
Température maximale (°C)	2.6	4.1	8.2	11.9	16.1	19.7	22.8	22	18.7	13	7.3	3.3
Précipitations (mm)	73	68	74	72	90	87	62	80	84	90	94	84

Climat moyen : Vallouise

Assurance :

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas ne pouvons-nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Vous êtes assurés uniquement lors des randonnées. Nous ne sommes pas responsables si un problème survient dans le transport par vos propres moyens, hébergements...