

Trek Raquette-Pulka

Niveau 1: Initiation à la randonnée hivernale











Descriptif

Ce Trek est fait pour vous, amateurs du milieu montagnard, vous découvrirez comment affronter la montagne l'hiver en vous initiant aux techniques de randonnée hivernale en milieux naturels, aux matériels nécessaires et a son réglage.

Ce trek est aussi là pour vous initier aux risques de la montagne en hiver, apprendre à lire une carte et à l'interpréter sur le terrain.

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



Partager une soirée conviviale dans un authentique Chalet d'Alpage

Votre guide:



Lucien CHAILLOT dit « TétrasLu »

Guide d'Aventure





Jour 1 : Coutin (1000m) – Le Lauzet (1780m) – Le Cougnet (1876m)

C'est par une piste forestière que nous commencerons pour nous familiariser avec les raquettes et les luges pulkas. Nous profiterons de la magnifique ambiance du mélézin pour découvrir la faune présente dans ce milieu et les bons gestes à adopter pour ne pas la déranger. La seconde partie de la journée s'effectuera en alpage, le long d'un torrent gelé ou depuis lequel nous pourrons observer les sommets coiffés par le vent. Au bout de ce torrent, nous attend notre chalet où nous passerons une nuit paisible.

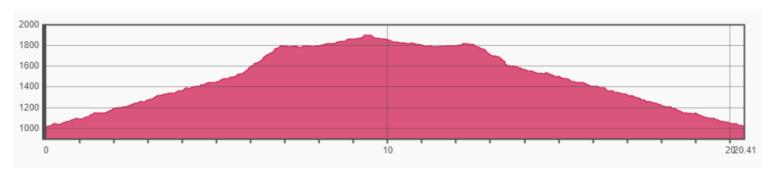
Jour 2: Le Cougnet (1876m) –Les Ducs – Le Giet – Coutin (1000m)

Après un réveil par les odeurs des tartines grillées sur le poêle à bois, nous rechausserons les raquettes pour sillonner les horizons. Sous les magnifiques couleurs du matin, nous apprendrons à connaître la neige et lire le terrain pour randonnée en sécurité. Ce petit jeu de lecture nous amènera de nouveau dans le mélézin où nous verrons la technique de descente en raquette et de conduite de luge pulka en forêt. C'est en rejoignant notre piste forestière de départ que nous bouclerons le trek.





20.4 km 1022 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 fournit 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 (Chalet) :

La nuit sera en chalet d'alpage. Afin d'assurer de bonnes conditions pour la réalisation du trek, un point d'eau sera situé à proximité du chalet pour se ravitailler. Nous vous garantissons un feu pour assurer une soirée conviviale et confortable.





Préparation du Trek:

Equipements personnels à prévoir :

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
- 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 1 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	-1.6	-0.3	3.3	6.7	10.6	13.9	16.5	16	13.2	8.3	3.4	-0.5
(°C)												
Température minimale	-5.8	-4.7	-1.5	1.5	5.1	8.2	10.3	10.1	7.8	3.7	-0.5	-4.3
moyenne (°C)												
Température maximale	2.6	4.1	8.2	11.9	16.1	19.7	22.8	22	18.7	13	7.3	3.3
(°C)												
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...



