

Le tour du Vercors en GTV

du samedi 13 au dimanche 21 août 2011

En résumé :

Découvrez les "décors" du Vercors en VTT, cette véritable citadelle de calcaire qui se dresse entre la vallée de l'Isère, Grenoble, le massif de la Chartreuse et les Alpes, au Nord, et le Diois au Sud avec sa végétation et son climat méditerranéens ! Un des hauts lieux de la résistance et vous comprendrez pourquoi en parcourant ce massif...

Notre circuit décrira une boucle à partir de Die au Sud du Vercors. Nous verrons les parties vertigineuses du Nord, passerons par la zone protégée des Hauts Plateaux du Vercors et terminerons notre périple par la descente mythique sur Die.

Lors de cette semaine itinérante, nous serons en autonomie complète. Il n'y aura pas d'assistance par automobile. Un esprit de groupe et d'entraide sera donc indispensable. L'hébergement se fera en hôtel, en gîte ou en refuge.

Niveau :

Pour VTTiste confirmé, en bonne forme physique.

Le parcours sera assez exigeant physiquement avec quelques passages techniques. Le dénivelé positif cumulé chaque jour variera entre **500 et 1500 mètres**. Nous ferons **6 à 8h** de VTT par jour.

Nous emprunterons pour la majeure partie de notre parcours, un circuit balisé pour les VTT s'appelant la Grande Traversée du Vercors (GTV).

Chaque participant transportera ses affaires personnelles et une partie du matériel mécanique commun au groupe (sac de 35 Litres pour 5 à 6 kg).

Un week-end de préparation, en autonomie, sera proposé quelques semaines avant le séjour pour tester le matériel et le "porteur".

Déroulement du parcours :

Samedi 13 août – J0

Rendez-vous à Die à 16h. Présentation du parcours, répartition du matériel, préparation des sacs et des vélos pour le lendemain matin.

Nuit à "l'hôtel des Alpes", Die

Dimanche 14 août – J1 (51,9 km 1511 m D+, 1639 m D-)

Die – Sainte Eulalie-en-Royans par la route (étape de liaison). Début par une montée progressive sur une route en lacets jusqu'au Col de Rousset. Puis, nous emprunterons une route forestière en faux plat descendant jusqu'à la Chapelle en Vercors. Enfin, nous rejoindrons la D518 qui nous mènera à Ste Eulalie via la combe Bayard (nouvelle route passant par un tunnel aménagé avec une piste cyclable). Une fois arrivés, peut-être irons-nous faire un tour du côté de Pont-en-Royans, pour y voir des maisons suspendues au-dessus de la rivière "la Bourne" et visiter le musée de l'Eau.

Nuit à la chambre d'hôtes "L'épicerie", Sainte Eulalie-en-Royans



Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

Lundi 15 août – J2 (28,5 km 1484D+ 857D-)

Sainte Eulalie-en-Royans – Malleval.

Nous monterons sur le plateau du Vercors. Cette étape sera essentiellement constituée d'une montée, forte par endroits. Puis suivra une descente jusqu'à Malleval.

Nuit à l'auberge "Les Galopins", Malleval



Mardi 16 août – J3 (30,2km 1392D+ 1287D-)

Malleval – Autrans

Une des plus belles journées concernant les paysages qui s'offriront à nous, signalons en particulier le canyon des Ecouges, le pont Chabert. Par contre, il faudra être prudents et courageux physiquement, nous aurons d'ailleurs deux passages délicats où nous devons porter les vélos. Mais pas d'inquiétude, nous resterons sur les traces de la GTV donc d'autres VTTistes sont passés par là avant nous...

Nuit au "Manoir aux Lauzes", Autrans

Mercredi 17 août – J4 (J4 38,5km 1074D+ 1089D-)

Autrans – Lans en Vercors

Nous monterons progressivement à partir d'Autrans pour atteindre la crête de la Molière d'où nous pourrions admirer les grands massifs alpins. Puis nous descendrons le long de la crête jusqu'à Lans par un sentier comportant *quelques* pierres.

Nuit à l'hôtel du "Col de l'Arc" (avec piscine !), Lans en Vercors



Jeudi 18 août – J5 (37,4km 1300D+ 1005D-)

Lans-en-Vercors – Roybon

Nous cheminerons sur les hauteurs de la plaine de Lans puis rejoindrons Villars-de-Lans. De là, nous nous dirigerons vers le plateau de Château-Julien d'où nous aurons une belle vue des crêtes orientales du Vercors. Puis nous atteindrons les « portes » de la Réserve Naturelle des Hauts-Plateaux du Vercors.

Nuit à l' "Auberge Refuge de Roybon" sur le Plateau d'Herbouilly, Saint Martin en Vercors

Vendredi 19 août – J6 (38,5km 1086D+ 1147D-)

Roybon – Col de Rousset

Cette journée sera constituée essentiellement de portions très roulantes qui nous permettront de découvrir la faune et la flore de cette Réserve Naturelle, la plus grande de France métropolitaine. La montée de la fontaine de Gerland sera, d'ailleurs, l'occasion d'identifier quelques espèces de fleurs et arbustes via une balade botanique commentée. Puis avant de descendre au col de Rousset, nous jouirons d'une très belle vue sur le Diois et les Hauts-Plateaux.

Nuit à l'hôtel "Le Carnotzet", col de Rousset

Samedi 20 août – J7 (36,5km 1144D+ 1976D-)

Col de Rousset – Die

Montée par une piste forestière jusqu'au col de la Chau. A partir du col commencera une très belle et longue descente avec quelques passages techniques qui nous mènera jusqu'à Die !

Dernière nuit à Die, mais nous y repasserons peut-être lors d'une autre grande traversée, à suivre...

Nuit à "l'hôtel des Alpes", Die

Dimanche 21 août

Retour sur Paris en train ou en voiture pour les uns.

Pour les personnes intéressées par une semaine de vacances supplémentaires, il est possible de se rendre à Ristolas dans le Queyras passer quelques jours de détente puis enchaîner au même endroit le rassemblement VTT commençant le soir du mercredi 24 et s'achevant dimanche 28 août.

Bureaux : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

Transport : *Rendez-vous à l'hôtel des Alpes ; 87 rue Camille Buffardel à Die à 16h samedi 13 août, fin du séjour le matin du dimanche 21 au même endroit.*

Plan d'accès : <http://www.hotel-die.com/index.php/Plan2.html>

- **Train** : les billets sont à votre charge. Vous devez utiliser une housse de transport de VTT pour emmener votre vélo avec vous dans le TGV Paris – Valence.

Plus d'info sur : <http://www.droitauvelo.org/spip.php?article131#sommaire2>

L'hôtel est à 1 Km de la gare : prendre l'avenue Sadi Carnot vers le centre ville, la rue Camille Buffardel est située dans le prolongement de l'avenue Sadi Carnot.

- Samedi 13 août (horaires et prix à vérifier) :

Paris gare de Lyon 9h46 -> Valence 12h12 en TGV puis Valence 12h24 -> Die 13h28 en TER – prix de 50 € (prem's) à 140 € environ

- Dimanche 21 août (horaires et prix à vérifier) :

Die 12h13 -> Valence 13h18 en TER puis Valence 13h44 -> Paris gare de Lyon 16h11 en TGV – prix de 50 € (prem's) à 140 € environ

- **Co-voiturage** : places à déterminer en fonction des véhicules disponibles. Une fois arrivé à Die, se garer sur le parking de l'office du tourisme (gratuit) et rejoindre l'hôtel.

Équipement personnel et matériel :

VTT en bon état (révision récente indispensable), casque, 1 chambre à air avec petite valve, bidon d'eau noir et/ou poche à eau de 2 ou 3 litres car l'eau est rare en été dans le Vercors.

Le reste du matériel mécanique fera l'objet d'une organisation préalable afin de se le répartir entre nous.

Sac-à-dos de 35 litres adapté à la pratique du VTT.

1 cuissard long et 1 court, 2 tee-shirts, 1 pantalon léger + 1 tee-shirt pour le soir, 1 paire de chaussures VTT, 1 paire de nu-pieds légers (tongs par exemple), 1 polaire, 1 maillot de bain, 1 veste de pluie légère type gore tex, lunettes de soleil faites pour le VTT, 1 sac à viande, 1 lampe frontale (indispensable car le 1^{er} jour nous passerons dans deux tunnels avec piste cyclable), déodorant, shampoing/gel douche, petit tube de dentifrice, brosse à dent, petite serviette de toilette légère.

Pharmacie personnelle : médicaments personnels habituels ou qui pourraient vous être utiles (allergie, asthme, courbatures ou autre type de douleur par exemple), pansements préventifs et curatifs pour les ampoules, bandes type « Elasto », compresses imprégnées antiseptique, crème protectrice contre le soleil pour la peau et les lèvres.

Carte du CAF 2010-2011 avec attestation d'assurance personnelle, carte vitale (assurance maladie) et attestation de mutuelle, moyen(s) de paiement.

Barres énergétiques ou fruits secs sachant qu'à Autrans (3^{ème} nuit), Lans-en-Vercors et au Col de Rousset, il sera possible de s'en acheter et que les paniers repas qui nous seront fournis pour le midi, contiendront pas mal de choses...

△ Il faudra que vous portiez tout cela sur votre dos, alors ne prenez que le strict minimum. N'oubliez pas que vous porterez, en plus de votre matériel personnel, une partie du matériel mécanique utile pour tout le groupe (pompe, matériel de réparation des VTT...).

Bureaux : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

Inscription (conditions et coût) :

450 € comprenant l'hébergement, les repas dont les pique-niques du midi et les frais administratifs du CAF.

Le prix de l'inscription ne comprend pas le transport jusqu'à Die aller-retour, les barres énergétiques, les boissons type apéro et vin de table et les éventuelles visites de sites.

Inscription limitée à **8 participants** dont l'organisatrice (= 1^{ères} fiches d'inscription complètes + paiement reçus au CAF)

Inscription auprès du secrétariat du CAF après avoir obtenu l'**accord de l'organisatrice** lors de la procédure de demande d'inscription

Coordonnées de l'organisatrice – contact et renseignements :

Nathalie Rouvière (me contacter via la rubrique « KiFaiKoi » du site Internet du CAF Ile-de-France)

Plus d'info sur le Vercors : http://fr.wikipedia.org/wiki/Massif_du_Vercors

Cartes IGN 1 : 25 000 3136ET, 3137OT, 3235OT, 3236OT, 3237OT

Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif, l'organisatrice se réserve le droit de le modifier en fonction des conditions météorologiques ou d'autres événements imprévus.

Bureaux : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C