

Vertigineux Vercors Nord en randonnée alpine

du vendredi 18 octobre 2024 au dimanche 20 octobre 2024

Encadrants : Solène Roux, Eric Magnan, Baptiste M.	Niveau : Soutenu T4 ¹
Avec accord : Oui	Itinérant avec portage
Effectif maximum : 11	cabane non gardée

Cette jolie randonnée alpine* nous fera (re)découvrir le massif Nord du Vercors : ses barres rocheuses calcaires, ses vires sauvages, ses sentiers escarpés permettant des points de vues époustouflants sur les massifs environnants.

Il y aura des passages sur sentier et hors sentier, des points de vue vertigineux, un hébergement très spartiate que nous rendrons chaleureux, un groupe super motivé (ça c'est vous!)...Prêt pour l'aventure?



*randonnée alpine : itinéraires souvent hors-sentiers et/ou sur des terrains escarpés, passages courts d'escalade facile, parcours d'arêtes, pentes raides herbeuses et/ou rocheuses. (source FFCAM)

Niveau et esprit

Cette sortie s'adresse à des randonneurs aguerris souhaitant pratiquer sur des terrains techniques. La difficulté réside plus dans le terrain, moins dans le rythme de marche (15km de marche et 1000m de D+ par jour).

1voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

Prérequis: ne pas avoir le vertige, avoir le pied sûr et de l'expérience en randonnée en milieu montagnard (▲▲ ou T3).

Participation aux frais

22 €

Incluant : le transport en bus Grenoble <-> Villard-De-Lans, les frais d'organisation (carte), les frais administratifs.

N'incluant pas : les repas, en-cas et boissons, le transport Paris <-> Grenoble.

Transport

Aller : Départ vendredi 18 octobre 14h14 de PARIS GARE DE LYON. **RV à l'entrée du quai à 13h55.** Arrivée à 17h13 à GRENOBLE.

Retour : Départ dimanche 20 octobre à 18h47 de GRENOBLE. Arrivée à 21h46 à PARIS GARE DE LYON.

Hébergement et repas

Nuitées : nous dormirons dans la cabane non gardée des Clots les deux soirs. Confort sommaire, vous aurez besoin de votre **matelas et duvet**. Nous prendrons 2 tentes pour le groupe en cas de sur-fréquentation de la cabane le samedi soir.

Repas : tous les repas (2 petits-déjeuners, 2 pique-niques, 2 repas du soir) et en-cas sont tirés du sac. Aucune possibilité de ravitaillement. Pour les repas du soir nous nous répartirons les réchauds et popote pour confectionner nos repas (il n'y a rien à la cabane). Pour éviter d'avoir à porter beaucoup de gaz, privilégier des dîners économes en énergie (semoule, purée, soupe chinoise, repas lyophilisés), et éviter les pâtes.

Eau : il y a une fontaine à côté du refuge, eaux non contrôlées (suite à des épisodes de fortes pluies, il est conseillé de traiter/filtrer l'eau: pastilles ou filtres à prévoir).

Programme

J1 : Villard-De-Lans > Cabane des Clots. 4 km +500m en 1h30-2h de marche effective.

Nous arriverons en bus à Villard-De-Lans à 19h. Nous monterons à la tombée de la nuit à la cabane, lampe frontale à prévoir.

J2 : Cabane des Clots > Crête de Sophie > Cabane des Clots. 14 km, +980m, -980m en 8h de marche effective. **T5**

La crête de Sophie, avec sa roche calcaire, permet d'effectuer une traversée Nord-Sud le long de la chaîne du Vercors. Elle offre des vues spectaculaires sur le versant Est du Vercors dans une ambiance sauvage et rocheuse. Son aspect découpé rendra la randonnée plus ludique (passage où l'aide des mains sera nécessaire, présence de main courante). Au col des Deux Sœurs nous rejoindrons un sentier de randonnée pour rejoindre la cabane des Clots.

Variante possible selon la forme/l'envie du groupe et selon les conditions : retour en passant sur du lapiaz. Le lapiaz forme de grandes dalles découpées blanches, ambiance lunaire garantie!

<https://www.pascal-sombardier.com/2018/07/la-crete-de-sophie.html> (Itinéraire suivi partiellement).

J3 : Cabane des Clots > Cornafion > Villard-De-Lans. 14,5 km, +930m, -1360m en 8h de marche effective. **T4**



Départ au lever du jour pour le Col Vert qui nous permettra de basculer sur le versant Est du Vercors. Dans une ambiance aérienne, nous évoluerons sur une vire offrant une vue constante sur le massif du Taillefer. Un aller-retour au sommet du Cornafion nous offrira une vue panoramique sur les alentours. Par le col de l'Arc nous repasserons sur le versant Ouest du massif pour regagner Villard-De-Lans. En cours de descente le paysage se fera moins rocheux, plus vert et plus facile. Retour en bus sur Grenoble.

<https://www.camptocamp.org/routes/224450/fr/roc-cornafion-versant-e-voie-normale-> (itinéraire suivi partiellement)

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipement

Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Coordonnées téléphoniques des encadrant.e.s

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons **rétractables** recommandés,
- Sac à dos autour de 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation

- 2 pique-niques, 2 repas, 2 petits-déjeuners, encas, eau pour la montée à la cabane (max 1l),

- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet,
- 4 réchauds/popotes pour le groupe à se répartir.

Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.
- Sac poubelle (pour vos déchets et ceux que nous ramasserons pour laisser les sites plus propres après notre passage)

Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,
- Pantalon,
- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,

- Vêtement de pluie,
- Surpantalon de pluie si besoin,
- Guêtres "stop tout",
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,
- Grand sac plastique pour laisser des affaires dans la cabane le samedi,
- **Sacs** plastiques pour suspendre la nourriture pour la nuit (il peut y avoir des souris dans la cabane).

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle,
- **Pastilles ou filtre** pour purifier l'eau,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile,
- Crème et lunettes de soleil,

- **Lampe frontale.**

Nuitées

- Sac de couchage 0° confort,
- Matelas compact, si possible légèrement isolant,
- Bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- 2 tentes pour tout le groupe, à se répartir.

Matériel de randonnée alpine

- casque (type casque d'escalade/d'alpinisme, pas de casque de vélo)
- deux sangles (120cm ou 180cm),
- un anneau de cordelette pour réaliser un autobloquant de type machard,
- 3 mousquetons à vis.

Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 3 octobre 2024** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.