

Trek Nature

3 jours



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

LIEU

Massif du Vercors

DURÉE

3 jours / 2 nuits

HÉBERGEMENT

Bivouac
Tente ou belle étoile

TAILLE DU GROUPE

Minimum 4, maximum 6

CONTACT

www.contact-nature.fr
reservation@contact-nature.fr
04.51.38.00.38



Trek nature 3 jours

I - Présentation

Le Vercors, massif calcaire pré-Alpin, est un immense territoire sauvage, c'est la plus grande réserve naturelle de France.

Aucune route ne traverse ces hauts-plateaux, c'est un jardin sauvage de randonnée, un paradis naturel qui pousse à une connexion profonde avec le milieu et les éléments.

Nous explorerons la partie Sud du massif : partie la plus préservée offrant, à coup sûr, une biodiversité variée tout au long du parcours.

Fleurs aux couleurs intenses, chamois, bouquetins, rapaces et marmottes, avec des vues imprenables sur les Alpes et le mont Aiguille.

Un séjour en harmonie avec la nature, élaboré avec conscience pour limiter notre empreinte écologique.



Votre accompagnateur ne manquera pas de vous parler des spécificités de la vie en montagne

Les nuits se feront en tente ou à la belle étoile selon vos envies.

- Difficulté : 1- "Exploration", accessible aux randonneurs occasionnels.
- Prêt du matériel de bivouac - idéal pour une première expérience
- Dénivelé positif : environ 600 m par jour
- Distance : maximum 10 km par jour
- Altitude maximale : 2000 m

Rejoignez-nous pour 3 jours d'immersion complète en pleine nature : s'initier au trek et au bivouac en montagne, dans un environnement sauvage. Vivre une aventure hors du temps et se laisser toucher par la beauté de la nature.



Contact
Nature
VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

Trek nature 3 jours



2 - Encadrement



Vous serez encadré par un accompagnateur en montagne diplômé et expérimenté pour ces séjours en immersion dans la nature sauvage. Nous sommes formés à la gestion des risques en montagne, vous serez en toute sécurité.

Nous avons également une bonne connaissance de la physiologie du corps et de l'esprit en milieu montagnard, nous pourrions vous conseiller pour vous aider à gérer votre effort.

Nous sommes formés à la communication et à la gestion de groupe laissant ainsi émerger une synergie positive entre les participants. La convivialité, le partage, et l'authenticité des relations est notre engagement pour vous permettre une approche humaine de l'expérience en montagne.

3 - Difficulté

Prérequis : être capable de marcher 4 à 5h, avec un sac pesant entre 7 et 10kg.

Une expérience à la portée de **randonneurs occasionnels en bonne forme physique et motivés**. Nous ne recherchons pas l'accomplissement d'exploit sportif, mais privilégions les moments d'émerveillement. Il ne faut néanmoins pas sous-estimer l'effort requis par le portage.

C'est un bon séjour pour une initiation au bivouac. Votre accompagnateur saura adapter l'itinéraire et les étapes selon le rythme de marche du groupe.

N'hésitez pas à nous contacter pour vérifier l'adéquation de votre niveau avec le séjour.

Trek nature 3 jours



4 - Programme

Jour 1 - Plaine de la Queyrie

Le rendez-vous est fixé à 11h30 au plateau de Beurre ([voir sur la carte](#)), mais un co-voiturage est proposé depuis la gare de Valence TGV à 10h. Nous avons une heure de route pour accéder au départ du trek, à 1350 m d'altitude.

Petit temps de présentation, de l'accompagnateur, des participants et de l'itinéraire prévu, puis nous ferons le point sur les sacs avant de commencer la marche.

Nous accéderons au pas des écondus pour une vue imprenable sur le haut-diois, et pénétrer dans la réserve naturelle des Hauts-plateaux. Après avoir passé la cabane de pré-peyret, nous emprunterons le vallon sauvage qui mène à la plaine de la Queyrie et son arbre isolé.

En fin d'après-midi, nous aménagerons notre zone de bivouac dans un bel espace dégagé. Objectifs : monter les tentes, préparer le repas du soir ensemble, puis profiter des superbes lueurs qu'offre un coucher de soleil sur un paysage d'altitude..



Dénivelé positif : 700 m
Dénivelé négatif : 200 m
Altitude maximale : 1900 m
Distance : 9,5 km
Durée : environ 5h de marche

Trek nature 3 jours



4 - Programme

Jour 2 - Peyre rouge

Le parcours original du deuxième jour avec un sentier hors balisage, permet de nous imprégner des paysages calcaires, de la faune et de la flore exceptionnels.

Une traversée jusqu'au pas de la Selle, nous rapproche considérablement de l'atypique mont Aiguille à l'Est. Proche des crêtes, nous longerons les rochers du Parquet pour accéder à la cabane de Chaumailoux, avant de bifurquer plein Ouest pour rejoindre une source d'eau de l'autre côté de la réserve.

Nous dormirons ce soir avec une vue orientée Ouest, idéal pour un repas bordé par les lumières flamboyantes du coucher de soleil.



Dénivelé positif : 400 m
Dénivelé négatif : 6500 m
Altitude maximale : 2000 m
Distance : 10 km
Durée : environ 6h de marche

Trek nature 3 jours



4 - Programme

Jour 3 - Bachasson et Pison

Nous quittons les lieux pour remonter vers le coeur de la réserve naturelle des Hauts-Plateaux.

Avec un peu de chance, nous pourrions entendre le tétralyre qui vit sur ce territoire, souvent des groupes de vautours survole cette partie orientée à l'Ouest.

Après un beau sentier jonché de pins créant une ambiance méditerranéenne, nous récupérons la cabane du premier jour.

Il est déjà temps de penser au retour, une dernière traversée nous permettra de rejoindre le parking et d'achever la boucle.

Petit goûter convivial avant de reprendre la route vers Valence.
Arrivée prévue à la gare pour 17h maximum.

NB : *Nous avons beaucoup d'adaptations possibles à vous proposer en fonction de l'état de forme du groupe et des conditions météorologiques. Nous nous adaptons, sur le terrain, pour que chacun bénéficie d'une expérience optimale.*



Dénivelé positif : 350 m
Dénivelé négatif : 580 m
Altitude maximale : 1700 m
Distance : 11 km
Durée : 5h de marche

Trek nature 3 jours



5 - Carte

Carte IGN : GLANDASSE - 3237 OT

L'itinéraire peut être modifié en fonction des conditions météorologiques.



6 - Accès - Horaire

Le rendez-vous est fixé à 11h30 au plateau de Beurre ([voir sur la carte](#)) sur la commune de Saint-Agnan en Vercors.

Pour plus de facilité, un co-voiturage est proposé depuis la **gare de Valence TGV à 10h** (attention ce n'est pas la gare valence ville, des navettes circulent entre ces 2 gares).

Le trek se termine aux alentours de 15h30 au parking, 17h en gare de Valence TGV.

Trek nature 3 jours



7 - Repas

Tous les repas sont pris en charge par votre accompagnateur :

- Les pique-niques du midi sont pris au cours de la randonnée.
- Les repas chaud du soir sont préparés ensemble au réchaud à gaz.

Mais chacun portera sa nourriture dans son sac.



À propos de l'eau, chacun devra porter ses bouteilles (2l minimum), mais nous trouverons chaque jour des fontaines ou des sources pour faire le plein.

Chacun prévoit les encas de journée adaptés à ses besoins.

Trek nature 3 jours



8 - Formalités

Durant la randonnée vous devez être en possession des documents suivants :

- **Carte d'identité** en cours de validité
- **Carte vitale**
- **Justificatif de votre assurance assistance rapatriement**
(numéro de contrat + numéro de téléphone)

Si vous n'avez pas déjà souscrit un contrat assurance annulation auprès de notre partenaire Europ Assistance lors de la réservation, voici le lien :

<https://www.europ-assistance.fr/fr/assurance-voyage/assurance-week-end-et-court-sejour>"Europe assistance

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de premier secours pour le groupe, mais elle ne remplace pas **la petite trousse que vous devez avoir avec vous** (quelques pansements, brosse à dents, matériel de santé que vous avez l'habitude d'utiliser).

Certaines randonnées passent à proximité de lacs de montagne ou rivières. Toute baignade sera réalisée sous votre responsabilité, totalement hors du champ de compétence et d'intervention de votre accompagnateur.

Le programme est donné à titre indicatif, il est susceptible de changer pour s'adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne et des voyageurs.

En dernier ressort, l'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.

De même, les indications pour les temps d'étapes sont données à titre indicatif.

Trek nature 3 jours

9 - Equipements

Pour la journée

- Chaussures de montagne rigides (pas de baskets)
- Pantalon
- Plusieurs couches respirantes (t-shirt, sous-pull, pull)
- Sac à dos (au moins 45L)
- Lunettes de soleil, crème solaire, casquette
- Couteau, couverts et verre légers pour le repas
- Veste gore-tex (coupe vent / imperméable)
- Téléphone portable + une batterie si besoin
- Un sac de fruits secs / barres de céréales pour se recharger en marchant

Pour le soir

- Vêtements de rechange pour être au sec et au chaud : chaussettes, slip, t-shirt
- Gants, écharpe et bonnet (suivant la période et l'altitude)
- Doudoune légère (en plume si possible)
- Papier toilette + briquet pour le brûler
- Paire de tongs légères pour décharger les pieds

Pour dormir

- Une frontale
- Un bonnet si vous êtes frileux (se)

Ce que nous vous fournissons d'office pour une expérience optimale

- + Tente de montagne confortable et légère (1,4 kg)
- + Matelas de sol gonflable
- + Bâtons de marche
- + Popote et matériel de camping (assiettes légères)
- + Duvet 0° (plume de canard) / 600g avec son draps de sac



Trek nature 3 jours

10 - Tarif

Le prix applicable est celui indiqué sur notre site internet au moment de la réservation.
Prix par personne pour 2 nuits et 3 jours de marche.

LE PRIX COMPREND

- Tous les repas
- **Le prêt de l'ensemble du matériel de bivouac** (tente - matelas -duvet - popote)
- Toutes les randonnées encadrées par un professionnel de la montagne diplômé d'État. Adaptation de l'itinéraire en fonction de la météo et du niveau du groupe
- Les conseils en santé et en gestion de l'effort pour la pleine réussite des randonnées
- Les explications et observations de la nature, paysage, faune, flore et vie en montagne

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation
- Votre transport jusqu'à la gare Valence TGV
- Toutes les boissons autre que de l'eau
- Les encas des randonnées
- Votre équipement personnel de montagne
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « le prix comprend ».

CONTACT NATURE SAS

52 route de la montagne - 26400 Francillon sur Roubion
SIRET 921 620 720 00018
Licence Atout France IM026240001
RCPro Lycéa FR11-RCE22P00010
Garantie Financière : Groupama 4000718242

Nous contacter



Alexis Gonzalez
Fondateur de Contact Nature

Accompagnateur en montagne, Brevet d'Etat
Masseur Kinésithérapeute DE
Enseignant Yoga

www.contact-nature.fr

reservation@contact-nature.fr

04.51.38.00.38



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE