

# Trek Nature

## 3 jours



Contact  
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

---

### LIEU

Massif du Dévoluy

---

### DURÉE

3 jours

---

### HÉBERGEMENT

Bivouac  
Tente ou belle étoile

---

### TAILLE DU GROUPE

Minimum 4, maximum 6

---

### CONTACT

[www.contact-nature.fr](http://www.contact-nature.fr)  
[reservation@contact-nature.fr](mailto:reservation@contact-nature.fr)  
04.51.38.00.38

---



# Trek nature 3 jours

## I - Présentation

Le Dévoluy est un massif calcaire, typique des Préalpes, fortement modelé par l'érosion glaciaire. On y trouve de nombreux vallons et d'importants éboulis qui donnent sa couleur caractéristique grise à la roche.

C'est une enclave naturelle nichée dans les hautes-alpes. Un massif haut perché et isolé, difficilement accessible et donc préservé.

Plongez au cœur du massif du Dévoluy pour une aventure de trois jours où la nature brute se dévoile dans toute sa splendeur. Entre ses paysages lunaires, ses crêtes aériennes et ses vallées secrètes, ce territoire unique offre un mélange saisissant de majesté et de sérénité. Accompagné d'un guide passionné, découvrez les trésors cachés de ce massif authentique : ses immenses plateaux karstiques, ses forêts de mélèzes, ses pics et ses panoramas à couper le souffle.



**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 : 2- "Immersion"
- Adulte en bonne condition physique, capable de marcher 5 à 6h avec port de sac.
- Dénivelé positif : environ 700 m par jour
- Distance : maximum 10 km par jour
- Altitude maximale : 2150 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 pour 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

Ce séjour s'adresse à des adultes en bonne santé, qui pratiquent une activité physique régulière, et recherchent un équilibre entre effort et exploration sensitive.

Prérequis : être capable de marcher entre 5 et 6h par jour, avec un sac pesant entre 6 et 10kg. Une bonne endurance est requise.

Si c'est votre première expérience en itinérance, nous vous accompagnerons à la gestion de l'effort prolongé. Notre expertise dans ce domaine vous fera apprécier ce séjour dans les meilleures conditions.

Si des doutes persistent quant à vos capacités, n'hésitez pas à nous contacter.

# Trek nature 3 jours



## 4 - Programme

### Jour 1 - En route pour le col des Aiguilles

Le rendez-vous est fixé au petit village de Lus la Croix Haute ([voir sur la carte](#)), encore dans la Drôme mais mitoyen au département des Hautes-Alpes. Un co-voiturage depuis la gare de Grenoble vous sera proposé (10h), puis nous avons une heure de route pour accéder au départ du trek.

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.

Après une montée dans un pierrier calcaire, nous accéderons au col des Aiguilles (2000m) pour une vue imprenable sur les balcons Est du Vercors. Nous longerons un petit ruisseau qui serpente le vallon des aiguilles avant de rejoindre une petite cabane de berger.

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



**Dénivelé positif** : 1000 m  
**Dénivelé négatif** : 330 m  
**Altitude maximale** : 2000 m  
**Distance** : 7,8 km  
**Durée** : 5h à 6h de marche

# Trek nature 3 jours



## 4 - Programme

### Jour 2 - L'intérieur du Dévoluy et le vallon charnier

Le parcours du deuxième jour nous fait pénétrer au coeur du massif. Des sentiers variés nous permettent de nous imprégner d'une multitude de paysages, entre forêt de mélèzes, vallons calcaires et hauts-plateaux.

Une première descente et déjà nous avons quitté la Drôme pour entrer dans les Hautes-Alpes en région PACA. Nous découvrirons plusieurs chourums, cavités naturelle creusées par la pluie, et spécificités géologiques du territoire propice à la pratique de la spéléologie.

L'après-midi, nous avons un col à passer : le col charnier à 2105m, entre deux grosses formations minérales : la tête de Lauzon et la tête des Vautes. Pour les randonneurs aguerris, il sera possible à cet endroit de rajouter l'ascension d'un sommet (Vallon Pierra - 2512)

Après une descente dans un long pierrier orienté à l'ouest, nous dormirons sur un espace plat à 2000m, au bord d'un lac et proche d'une source... Vue imprenable sur le vallon de la croix haute.



**Dénivelé positif** : 900 m  
**Dénivelé négatif** : 790 m  
**Altitude maximale** : 2105 m  
**Distance** : 14 km  
**Durée** : 6 à 7h de marche

# Trek nature 3 jours



## 4 - Programme

### Jour 3 - La pointe feuillette et les plaines sauvages

Nous quittons les lieux pour nous engager dans la traversée des grandes plaines sauvages. Avec un peu de chance, nous croiserons la faune qui vit sur ce territoire : chamois, chevreuils, marmottes, aigles et vautours...

Après un beau sentier en balcon, nous récupérerons une crête qui nous emmène sur la pointe feuillette, une pyramide herbeuse dominant les alpages et encadrant par ses contreforts rocaillieux.

Une belle descente dans une forêt de hêtre et de pins, nous permettra de rejoindre le parking du départ et d'achever la boucle.

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



**Dénivelé positif** : 600 m  
**Dénivelé négatif** : 1200 m  
**Altitude maximale** : 2030 m  
**Distance** : 11 km  
**Durée** : 5h à 6h de marche

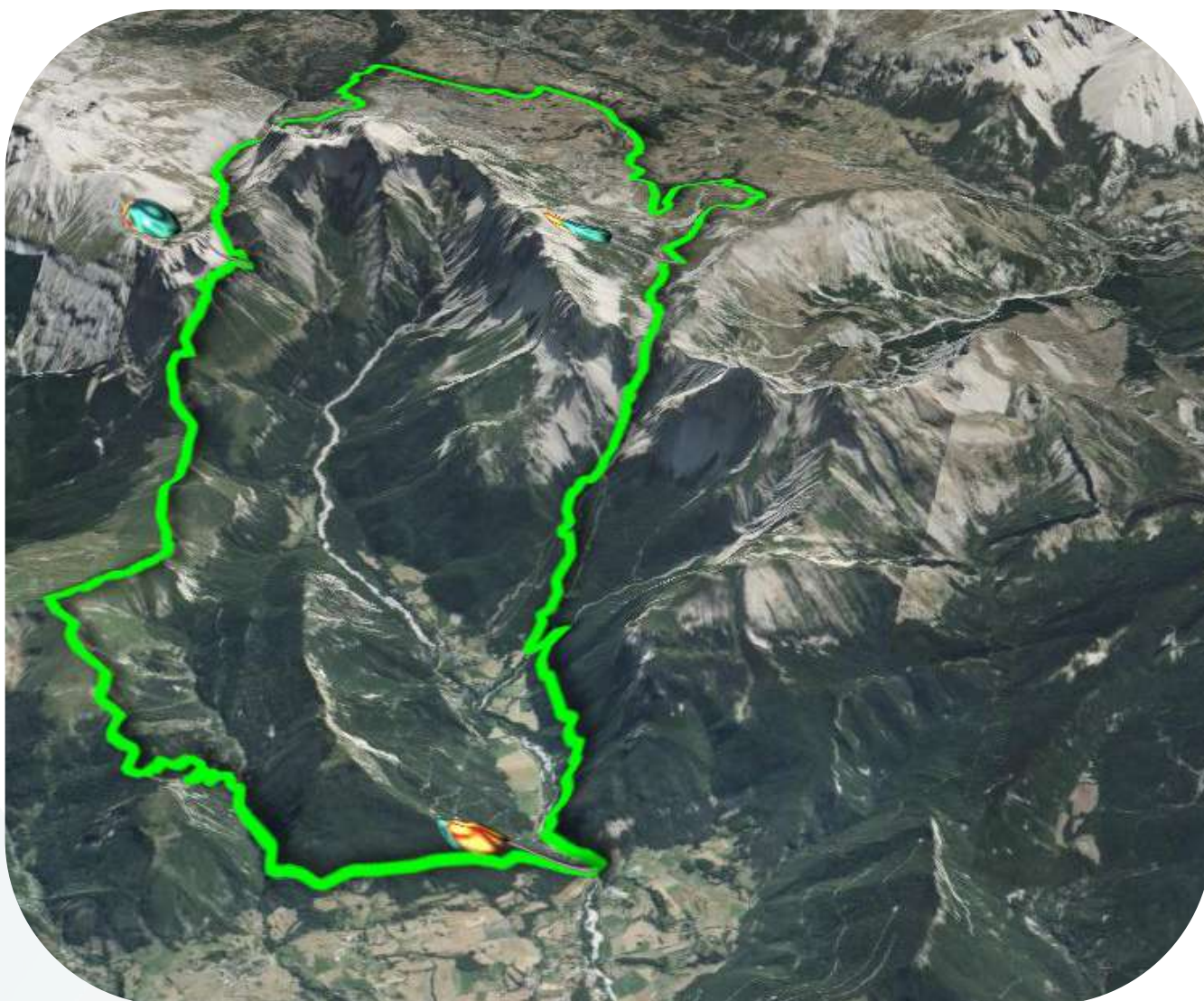
# Trek nature 3 jours



## 5 - Carte

Carte IGN : DÉVOLUY - 3337 OT

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



## 6 - Accès - Horaire

Le rendez-vous à 11h au village de Lus la Croix Haute ([voir sur la carte](#)). Un co-voiturage depuis la gare de Grenoble vous sera proposé pour 10h, puis nous avons une heure de route pour accéder au départ du trek.

Le trek se termine aux alentours de 16h à Lus la Croix Haute, soit un retour pour 17h en gare de Grenoble, dernier délais.

# 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. Nous nous répartissons le poids de manière équitable.**



**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 il fait froid



### Ce que nous pouvons fournir 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), idéal si vous débutez.
- 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'au lieu de rendez-vous
- 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](http://www.contact-nature.fr)

[reservation@contact-nature.fr](mailto:reservation@contact-nature.fr)

04.51.38.00.38



Contact  
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE