

Trek Nature

3 jours



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE

LIEU

Massif de Belledonne

DURÉE

3 jours

HÉBERGEMENT

Bivouac
Tente ou belle étoile

TAILLE DU GROUPE

Minimum 4, maximum 8

CONTACT

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



Trek nature 3 jours

I - Présentation

Belledonne, chaîne cristalline des Alpes, est une chaîne montagneuse sauvage, peu parcourue et donc préservée.

Aucune route ne franchit ce massif, profondément entaillé par de nombreuses combes, des lacs, des pierriers et des pics acérés. C'est un « jardin » sauvage de randonnées été comme hiver.

Un paradis naturel !

Nous partirons d'un parking au-dessus du village d'Allevard pour explorer la partie Nord du massif : la moins fréquentée. Un itinéraire unique vous offrant faune et flore tout au long du parcours.

Fleurs aux couleurs intenses, chamois, bouquetins, rapaces et marmottes... la vie des territoires préservés. Sur notre chemin, des cabanes de bergers, des lacs et des torrents.



**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 : 3- "Intensité", adapté aux randonneurs aguerris habitués aux efforts prolongés
- Adulte en bonne condition physique, capable de faire 10 km et jusqu'à 1000 m de dénivelé avec port de sac.
- Dénivelé positif : environ 800 m par jour
- Distance : maximum 10 km par jour
- Altitude maximale : 2500 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 marcheurs habitués aux randonnées en montagne.

Prérequis : être capable de marcher entre 6 à 7h, jusqu'à 1000m de dénivelé avec un sac pesant entre 6 et 10kg. Une bonne endurance est requise.

Ce trek est l'un des plus exigeant de notre catalogue. Il est classé 3 sur l'échelle de Contact Nature. En effet, la montagne se révèle abrupte et les terrains peuvent être caillouteux et fatigants pour des personnes non habituées aux sentiers de haute altitude ; aussi est-il préférable d'être familiarisé avec les randonnées sur terrains alpins.

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 de la Perrière

Le rendez-vous est fixé au parking de Valpelouse ([voir sur la carte](#)) au-dessus d'Arvillard. Un covoiturage vous sera proposé depuis la gare de Grenoble (10h) avons une heure de route pour accéder au départ du trek, à 1700 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 col de la Perrière (1979m) pour une vue imprenable sur les Grands Moulins et traverserons les sources du Gargoton pour atteindre la montagne de Presle.

En fin d'après-midi, nous aménagerons notre zone de bivouac dans un bel espace dégagé au bord d'un petit lac. 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 : 700 m
Dénivelé négatif : 710 m
Altitude maximale : 2000 m
Distance : 7,2 km
Durée : 4 à 5h de marche

Trek nature 3 jours



4 - Programme

Jour 2 - Vallée de la Maurienne

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

Une première descente pour accéder au chalet de Fontaine Noir, et déjà nous avons quitté l'Isère pour entrer dans la Savoie et nous diriger vers la Vallée de la Maurienne. Les paysages, sauvages, changent totalement.

L'après-midi, nous avons deux cols à passer : pré remy à 1955m, puis le col du fort à 2145m d'altitude. Nous traverserons de grandes forêts d'épicéas et de mélèzes avant de rejoindre un espace plus minéral et un petit lac.

Nous dormirons sous les grands moulins, sur un espace plat à 2000m, proche d'une source et d'une petite ruine. Lieu idéal pour préparer un feu (foyer déjà existant) et monter le campement avec vue sur la vallée de la Maurienne.



Dénivelé positif : 960 m
Dénivelé négatif : 790 m
Altitude maximale : 2200 m
Distance : 10 km
Durée : 6 à 7h de marche

Trek nature 3 jours



4 - Programme

Jour 3 - La traversée des grandes plaines sauvages

Nous quittons les lieux pour nous engager dans la traversée des grandes plaines sauvages. Avec un peu de chance, nous pourrions entendre le tétralyre qui vit sur ce territoire.

Après un beau sentier en balcon, nous récupérons la crête du premier jour.

Si le groupe est en forme, et que les conditions le permettent, nous aurons la possibilité de faire le sommet des grands moulins (2495m), cela rajoute 300 de dénivelé positif et négatif, environ 2h de marche.

Une belle descente dans une forêt pleine de vie et de traces nous permettra de rejoindre le mini-bus 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 : 300 m
Dénivelé négatif : 580 m
Altitude maximale : 2180 m
Distance : 6 km
Durée : 5h de marche

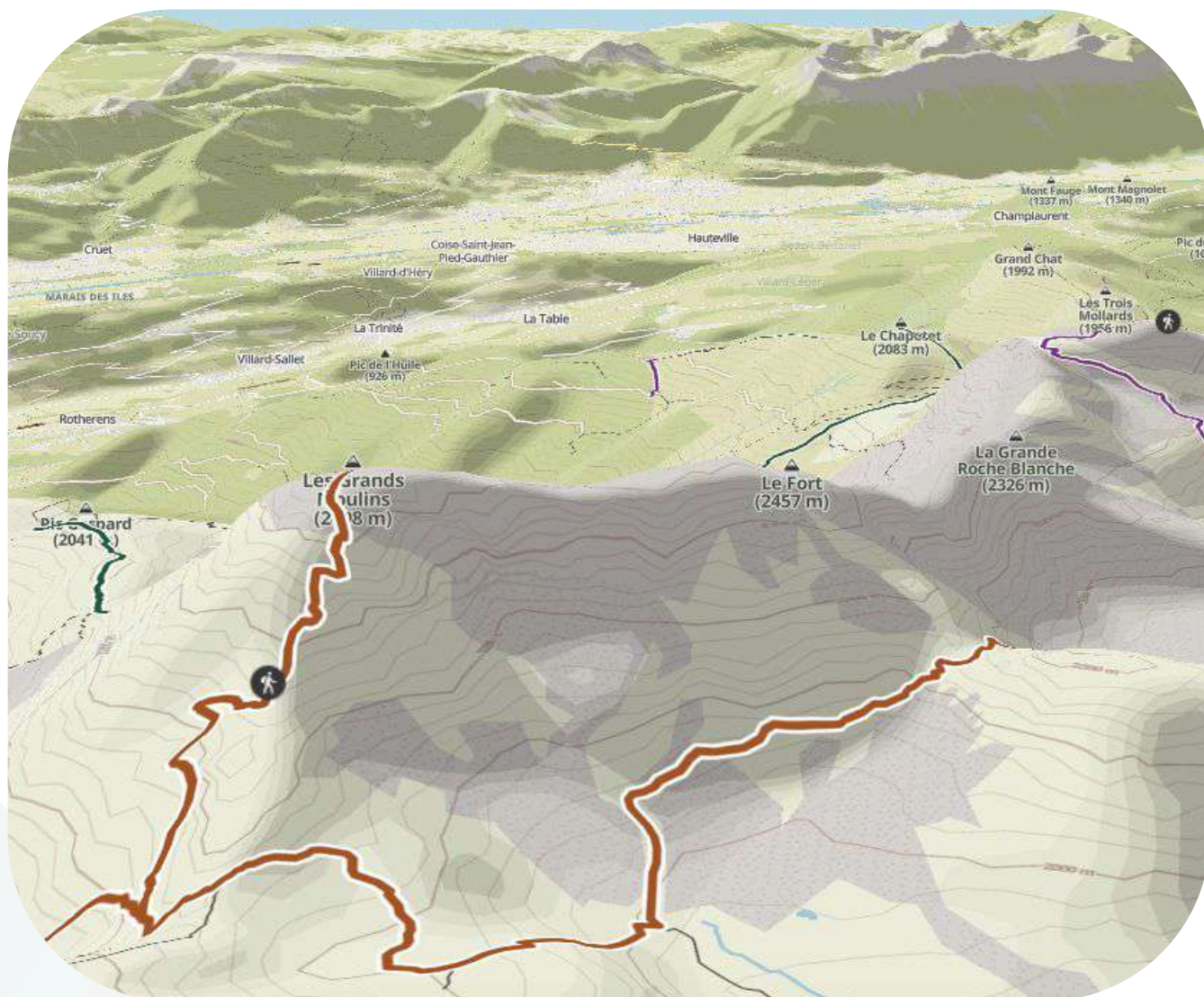
Trek nature 3 jours



5 - Carte

Carte IGN : ALLEVARD - 3433 OT

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



6 - Accès - Horaire

Rendez-vous à 11h au parking de Valpelouse ([voir sur la carte](#))

Pour plus de facilité, un co-voiturage est proposé autour de 10h à la gare de Grenoble - [voir sur la carte](#). De là, il faut compter une heure de trajet jusqu'au lieu de départ de la randonnée.

Le trek se termine aux alentours de 16h à Valpelouse, avec une redépose en Gare de Grenoble vers 17h.

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

reservation@contact-nature.fr

04.51.38.00.38



Contact
Nature

VIVEZ VOTRE VRAIE NATURE