

## Du Pic Saint-Michel au Moucherotte

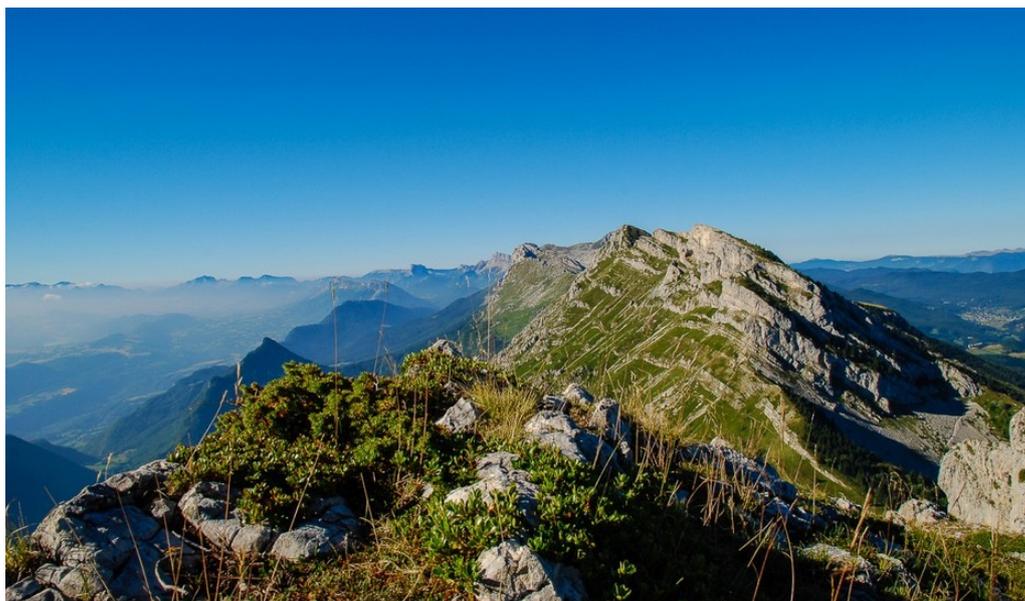
22 au 24 août 2020

Niveau : Moyen- ▲▲ - CAMPING - Sorties en étoile - Portage à la journée.

9 places - Ouverture des inscriptions : 20/06/2020

*ATTENTION, il y aura lieu de respecter strictement les consignes gouvernementales et fédérales en vigueur au jour de la sortie dans le cadre de la lutte contre le COVID (rappel page 3).*

*Installés au cœur du Parc Naturel Régional du Vercors dans un petit camping ombragé avec piscine (youpi!), nous randonnerons en étoile à la découverte de l'impressionnante crête du Vercors. Au détours de cette barrière rocheuse (parfois vertigineuse) un magnifique panorama...*



### ITINERAIRE :

Départ de Paris le vendredi soir avec un rendez-vous sur le quai d'arrivée gare de Grenoble vers 20h45. Un taxi nous attend pour une dépose au camping de Bois Sigu à Lans-en-Vercors. Attention, **vous devez vous munir de votre tente/tapis de sol/duvet**. Montage des tentes en nocturne.

### **J1 : Le Moucherotte (1901m) par la Grande Roche**

Journée « sac léger ». Longue balade. Objectif, le sommet le plus septentrional de la longue barrière de calcaire du Vercors via le Pas de la Tinette et la Cabane des Ramées.

Retour par une sente sauvage en bord de plateau pour la croix des Ramées.

Nuitée au camping du Bois Sigu à Lans-en-Vercors (1021m).

***Distance étape : 20km, 6H30 de marche environ, dénivelée cumulée +950m / -950m***

### **J2 : Traversée de la crête de Charande (1709m)**

Journée « sac léger ». Départ tôt, nous attrapons le bus pour Engins à 8h08.

Objectif : rallier une chouette et longue crête que nous traverserons entourés d'un superbe paysage (panorama jusqu'au Mont-Blanc?). Ascension via le GR du Tour des Quatre Montagnes, puis le vallon de la Molière, rendez-vous avec le sommet de Charande à 1709m. Une petite diversion au Pas de l'Ours pour une sieste crapuleuse aux pieds du refuge des trois Ours, et hop nous revoilà la-haut. Un parcours en descente jusqu'à ce que les confins de notre crête se perdent dans les débuts de Lans-en-Vercors.

Arrivée et plouf dans la piscine ?

Nuitée au camping du Bois Sigu à Lans-en-Vercors (1021m).

**Distance étape: 18,5km, 6h30 de marche environ, dénivelée cumulée +950m / -750m**

### **J3: Le Pic Saint-Michel (1966m) par le Col de l'Arc**

Journée « sac léger ». Départ tôt sac pour la journée. Ascension progressive à travers la forêt, quelques carrefours de sentiers, des virages, une bonne grimpe et nous débouchons sur l'alpage. Hop, sente droit dans la pente, c'est le col de l'Arc (1758m). Une sente cairnée longe alors la crête à distance respectable de la falaise (faites attention quand même!), il est pour nous, direction le sommet du Pic Saint-Michel !

Retour au camping. Bus pour Grenoble

**Distance étape: 14km, 5h30 de marche environ, dénivelée cumulée +1000m / -1000m.**

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.*

**Niveau physique M (Moyen)** : « Randonnée exigeant une bonne condition physique, accessible aux personnes pratiquant régulièrement la randonnée ou un sport d'endurance. »

**Niveau technique ▲▲** : « Ces itinéraires peuvent emprunter des pentes raides, des pierriers, des éboulis ou des névés. Certains passages peuvent être exposés (sensation de vertige possible et risque de chute) et demander de l'attention. Néanmoins, les itinéraires empruntés sont accessibles à toute personne ayant une pratique régulière de la randonnée et le niveau physique requis, même sans grande expérience de la montagne. »

**HÉBERGEMENT** : Nous serons accueillis sur le terrain de camping Bois-Sigu à Lans-en-Vercors. Site calme avec piscine et restauration. Détails : <https://camping-lans-en-vercors.fr>

**Chacun doit apporter le nécessaire pour camper (tente, tapis de sol, sac de couchage, etc).**

**TRANSPORT** : Le transport Paris/Grenoble n'est pas inclus dans les frais de la sortie. Il y a encore des tarifs raisonnables, faites vite !!

Suggestion :

ALLER: vendredi 21 août 17h41 Paris gare de Lyon TGV pour Grenoble 20h42. RV sur le quai d'arrivée.

RETOUR: lundi 24 août 19h19 gare de Grenoble TGV pour Paris 22h22.

**ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL A EMPORTER :** SA TENTE et accessoires (sac de couchage et tapis de sol), sa bonne humeur ainsi que quelques petits et gros gâteaux à partager !

Et aussi a minima : les pique-niques et petits déj. des 3 jours (nous trouverons un petit restaurant pour les dîners de samedi et dimanche) +l'équipement classique du randonneur (notamment veste imperméable, polaire et vêtements chauds, bonnet, gants, lampe frontale, sifflet, trousse de secours personnelle, anti-fringales, couverture de survie, lunettes de soleil, chapeau et crème solaire, etc....) + au moins 2 litres d'eau. Carte CAF.

Des BÂTONS DE MARCHÉ épargneront un peu vos genoux.

S'équiper de bonnes chaussures de randonnée à tiges montantes et semelles antidérapantes est élémentaire...

**COÛT PRÉVISIONNEL :** 105€ incluant le taxi, la réservation du camping pour trois nuitées, les trajets en bus, la contribution aux frais de fonctionnement du Club Alpin, et les frais d'organisation. Restent à votre charge notamment les petits déj, repas du midi et du soir, les en-cas et boissons diverses, et le transports SNCF de Paris à Grenoble.

**INSCRIPTION :** Par internet ou par courrier (5 rue Campagne Première, 75 014 Paris), à l'aide d'un bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Île-de-France.

**Si vous souhaitez souscrire une assurance annulation,** demandez des renseignements auprès du secrétariat. Par ailleurs, nous vous invitons à lire les règles définies par le club au sujet du remboursement en cas d'annulation de sortie.

Les conditions contractuelles sont accessibles sur : <https://www.clubalpin-idf.com/conditions-inscription>

**POUR INFORMATION les CONSIGNES SPÉCIALES COVID A RESPECTER au 13/06/20 sont les suivantes (un état actualisé vous sera communiqué une semaine avant la sortie) :**

- 1- Ne vous venez **pas** si vous présentez des **symptômes** du COVID 19 (fièvre, toux, maux de tête ou de gorge, perte de goût et/ou de l'odorat...) ou êtes un cas contact.
  - 2- Chaque participant doit apporter son **masque** et son **gel** hydroalcoolique.
  - 3- Le port du masque est **obligatoire** dans les **transports** collectifs et les gares.
  - 4- **Lavez-vous les mains en sortant des transports avant le début de la sortie, et régulièrement pendant la sortie.** Évitez de vous toucher le **visage** pendant la sortie.
  - 5- Utilisez uniquement **votre** matériel, **votre** alimentation et **votre** boisson.
  - 6- Marchez toujours à plus de **5 m derrière** un autre randonneur ou à plus de **1,5 m à côté** de lui, en le **croisant** ou **à l'arrêt**.
  - 7- Respectez les consignes données par **l'organisateur** au départ ou au cours de la sortie.
- En cas de non respect, l'organisateur est en droit de vous refuser au départ ou de vous exclure ensuite.**



Pour en savoir plus :

*Cartes TOP 25 IGN 3235OT*

***Au plaisir de vous rencontrer !***