

## Bilan du séjour en Marche Nordique à Vassieux-en-Vercors du 25 au 29 mai 2022

J1 Mercredi 25 mai 2022 : arrivée au gîte La Fermette vers 16h. Installation et petite mise en jambe à pied : Le Château en circuit.

J2 Jeudi 26 mai 2022 :

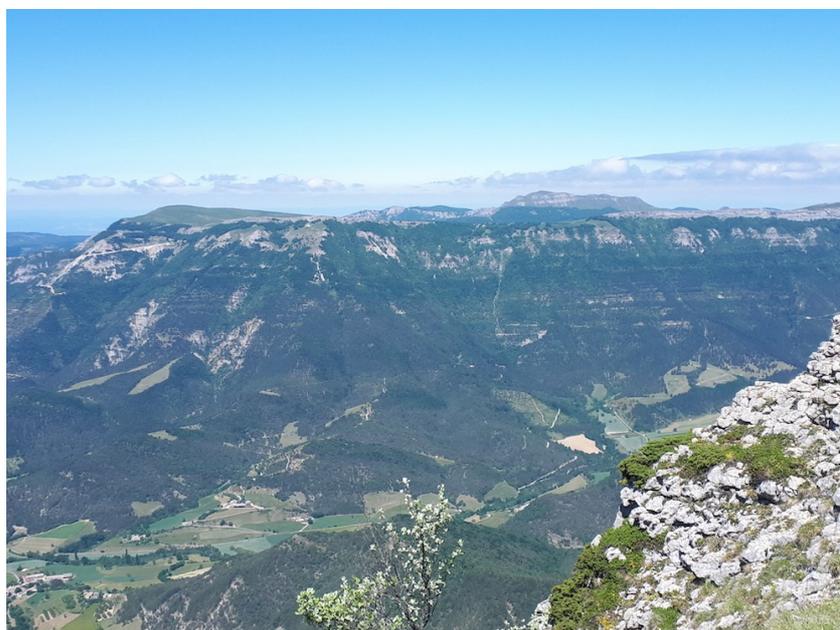
Parking juste après le musée de la Préhistoire au sud de Vassieux-en-Vercors. Echauffements avant le départ. L'approche en forêt se prête bien à la marche nordique. Arrivée à « Entre 2 cols » après un passage à la baraque forestière ouverte. Sur les crêtes, AR au col de Vassieux inutile et dont on peut se passer (il faut descendre pour remonter). Tout le parcours sur les crêtes offre un superbe point de vue sur le Glandasse et le Diois dont les fameux 3 becs. Montée soutenue au sommet majeur le But St-Genix en pas de 3. Le But St-Genix avec ses 1643 m d'altitude est un magnifique belvédère à 360°. Pique-nique en contre-bas sous le But St-Genix à l'abri du vent. Après un parcours de crêtes dont le pas Bouillanain, descente en forêt un peu avant le col de Font Payanne pour rejoindre nos voitures. Etirements. Bilan de l'étape : 575 m+ pour 13,1 km.

En fin de journée, arrêt au musée de la Préhistoire. Coût 48 euros pour 8 soit 6 euros par personne. Visite fort intéressante sur l'évolution de la région depuis le paléolithique.



Photo du groupe au sommet du But St-Genix avec en arrière plan à gauche la Tête de la Dame et à droite les Crêtes de Font d'Urle.

Vue sur tout le plateau d'Ambel avec la Tête de la Dame à gauche et le Roc de Toulaud en arrière plan à droite.



J3 Vendredi 27 mai 2022 :

Lever 6h 30 pour un départ vers 8h de Vassieux-en-Vercors, direction le plateau d'Ambel. 3/4 d'heure de route sinueuse avant de nous garer devant le refuge Gardiole. Passage au Monument de la Résistance avant de faire nos échauffements sur la piste au soleil un peu plus loin. Rapidement, on quitte la piste caillouteuse pour prendre à droite une piste engazonnée idéale pour la MN et rejoindre notre 1<sup>er</sup> objectif le refuge d'Ambel, fermé pour travaux de rénovation avec une réouverture prévue en juin 2022. Après une pause, nous repartons rapidement en forêt pour le pas du Gouillat où nous trouverons le vent puis des nappes de brouillard un peu plus haut par intermittence.

*Après le pas du Gouillat*



*Le groupe à la Tête de la Dame*



Arrivée à la Tête de la Dame sans beaucoup de vue, dommage !

Descente sur le pas de La Rouisse puis avant le pas d'Ambel, on rejoint à gauche une piste qui part en direction du refuge d'Ambel.

Un peu avant, arrêt au scialet des 4 gorges où nous descendrons toutes les 8, par l'ouverture la seule accessible, au nord.

A l'intérieur de celui-ci la surprise sera à la hauteur des attentes avec 3 fenêtres en plein ciel séparées par 2 arches. Pique-nique avec le soleil retrouvé à la sortie du scialet.

*Dans le scialet des 4 Gorges*



*Refuge d'Ambel avec Roc de Toulaud en arrière plan*

Après une petite sieste pour certaines, on reprend notre marche en direction du refuge du Tubanet de 22 places complètement rénové (isolation et aménagements sobres mais fonctionnels). Puis, traversée en forêt ou lisière de forêt par le GR 93 pour rejoindre la piste qui passe sous le refuge d'Ambel.



Arrivée au refuge Gardiole, nous décidons d'enchaîner avec l'aller-retour au Saut de la Truite par un sentier plat et particulièrement bien adapté à la marche nordique. Attention, sentier au bord du vide au dessus du Saut de la Truite. Arrêt à plusieurs belvédères d'où on peut admirer le paysage et la vue sur Bouvante-le-Haut. Nous poursuivrons par un sentier caillouteux descendant assez court en direction de l'Arche à la Truite. Retour par le même chemin.

*On s'approche prudemment du vide au Saut de la Truite*



*Vue sur Bouvante-le-Haut du Saut de la Truite*



Bilan de l'étape : 604 m+ pour 18km

Après les étirements, visite pour certaines de l'exposition interactive fort intéressante, à demeure, devant le refuge Gardiole, avant le retour sur Vassieux-en-Vercors.



**Le groupe devant l'Arche à La Truite**

J4 Samedi 28 mai 2022 :

La météo étant annoncée nuageuse, nous décidons de faire Serre Plumé en circuit au départ du col de Carri. Une quarantaine de minutes nous seront nécessaires pour arriver avec le brouillard en voiture au col de Carri.

La météo peu engageante nous poussera à nous réconforter avec un chocolat chaud ou autre boisson chaude à l'auberge fort accueillante du col de Carri.

3/4 d'heure après, la brume s'étant levée, après quelques échauffements, nous voilà parties par une piste bien adaptée à notre sport d'endurance, direction Serre Plumé. Cependant, l'accès au sommet sera plus raide, et escarpé et moins adapté à la MN. Arrivée sous le soleil au sommet de Serre Plumé.



Au sommet de Serre Plumé

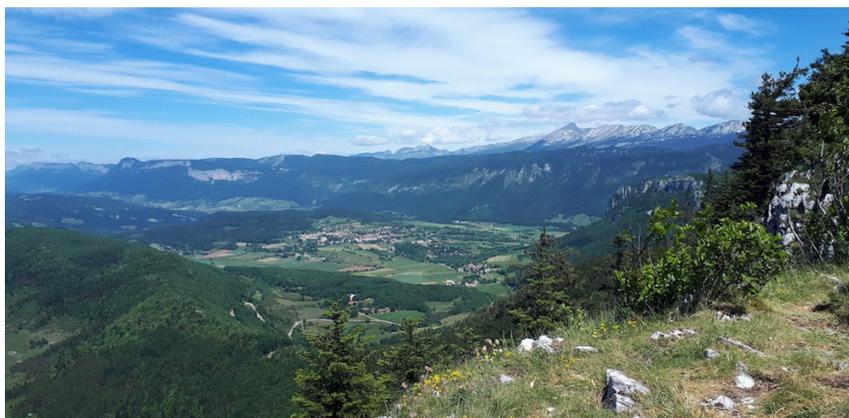


Pause sous le sommet de Serre Plumé

Une descente escarpée plus longue que prévue nous fera raccourcir notre itinéraire pour aller manger devant le refuge de Crobache vers 13H



Pique-nique devant le refuge de Crobache avec au choix : ombre ou soleil ?



Arrêt à un belvédère sur le chemin du retour.

Vue sur La Chapelle-en-Vercors et la chaîne du Vercors en arrière plan dont, La Grande Moucherolle.

Bilan de l'étape :

11 km pour 426 m+

Arrêt au musée de la Résistance au retour (56 euros pour le groupe soit 7 euros par personne).

J5 Dimanche 29 mai 2022 :

Après le rangement du gîte, départ vers 8h 30 pour la station familiale de Font d'Urle située à 1500 m d'altitude. Echauffements à l'abri du vent avant de partir à l'assaut des crêtes Est de Font d'Urle.

*Vue sur le Diois et Les 3 Becs de Porte d'Urle*



*Vue sur l'alpage et les crêtes ouest de Font d'Urle*



Un fort vent nous fait redoubler de prudence mais le paysage est sauvage et grandiose avec le soleil au rendez-vous. Descente par un passage aménagé dans la Crevasse sur le sentier d'interprétation du Karst (photos ci-dessous).



*Vue du fond de la Crevasse*



Après une pause bienvenue à l'abri du vent, au dessus de Baume Rousse, nous décidons de quitter les crêtes pour revenir sur le sentier du karst du retour, à vue.



Pique-nique à l'abri du vent sur le chemin du retour à la station, Suivi d'une sieste bienvenue pour certaines.

De retour à la station, tout le monde est d'accord pour aller découvrir la fameuse glacière de Font d'Urle. Le chemin d'accès suit le sentier d'interprétation du Karst, et finalement les lampes de poche ne seront pas nécessaires pour descendre dans la glacière.



*L'entrée de la Glacière*



*Vue de l'intérieur de la glacière*



*Vue de l'arche à l'extérieur de la glacière*



*Erythron Dent de Chien*



Erine des Alpes



Saxifrage

Etirements de retour à la station.  
Bilan de l'étape : 11,6 km pour 330 m de dénivelée.



Pot convivial  
avec le groupe  
au complet, à  
la station de  
Chaud-Clapier  
avant le retour  
sur Fontaine.

Ce séjour aura aussi été un séjour gastronomique nous permettant de goûter des plats typiques de plusieurs continents sans voyager et « sans empreinte carbone » : Tadjine Jben d'Algérie, Dal indien, Chili (Amérique du Sud), pâtes italiennes arrabiata sans oublier les entrées de crudités, salades et pesto, les desserts maison (Crème au chocolat, Compote de pommes maison) et les apéritifs maison...

Séjour uniquement avec des participantes parfaitement réussi grâce à l'implication de toutes, et très convivial à notre Fermette de Vassieux-en-Vercors malgré l'exiguïté et le plafond bas de la « chambre longue ».

3 juin 2022  
ML