

# Amitié Nature Fontaine

## Traversée du Vercors en Marche Nordique

*Quatre jours de Marche Nordique, trois nuits en gîte.*



*Itinérance en Marche Nordique proposée par Cécile Ch, Patrick B et Michèle L.*

Séjour prévu pour 8 personnes pratiquantes de la Marche Nordique.

Le parcours, soigneusement sélectionné, (sentiers et pistes compatibles avec le geste, et l'utilisation des bâtons) est parfaitement adapté à cette pratique.

Nous marcherons à allure raisonnable, et légers, car les bagages seront transportés en véhicule et nous attendront aux étapes.

Nous voyagerons avec deux sacs : un classique, confié à un transporteur chaque matin, que nous retrouverons chaque soir au gîte. Un autre, sac à dos léger, qui ne contiendra que les affaires de la journée (Vêtements de protection, et repas de midi).

Nous serons hébergés en gîtes, en petits dortoirs. Les repas du soir et petits déjeunés seront préparés par notre hôte.

Chaque jour, l'étape commencera par une séance d'échauffements, et se terminera par une série d'étirements. Nous ferons entre 5 et 6 heures de marche par jour à un rythme raisonnable.

## PROGRAMME :

### J1 Lundi 3 Octobre      Grenoble - Corrençon - La Chapelle en Vercors

Nous nous retrouverons à Grenoble, (**à préciser**) pour confier nos bagages itinérants au transporteur. Ensuite nous rejoindrons Corrençon, Les trois Fontaines, en minibus.

Notre première étape débutera du golf, pour traverser la forêt des Essartons, et le site naturel d'Herbouilly. Nous descendrons ensuite vers la plaine de La Vernaison, pour rejoindre La Chapelle en Vercors par la forêt de Campalou.

19km D+ 700m D- 950m

### J2 Mardi 4 Octobre      La Chapelle en Vercors – Vassieux en Vercors

Après la 'Belle' journée de la veille, nous continuons par une étape un peu plus courte, à travers la grande et magnifique plaine de Vassieux, pour rejoindre le village du même nom.

14km D+ 340m D- 170m

### J3 Mercredi 5 Octobre      Vassieux en Vercors – Font D'Urle

Après un court transfert en minibus, vers le sud, nous rejoignons le point de départ de l'itinéraire du jour. Par une brève montée en forêt, nous atteignons les célèbres crêtes du sud Vercors, qui nous emmèneront au But de Saint Genis d'où nous pourrions bénéficier de très larges points de vue. Ensuite, direction plein nord, pour rejoindre Le Puy de La Gagère, toujours par un magnifique itinéraire de crêtes. De là, nous rejoindrons Font d'Urle à travers les pâturages.

14km D+ 675m D- 580m

### J4 Jeudi 6 Octobre      Font D'Urle - Léoncel - Grenoble

Pour la dernière étape de notre traversée du Vercors en marche nordique, nous découvrirons les paysages magiques du plateau d'Ambel en suivant un itinéraire panoramique qui nous mènera au sommet de la Tête de la Dame (1506 m) en passant par le magnifique scialet des quatre gorges. Par les crêtes, nous rejoindrons ensuite le refuge Gardiole, où nous retrouverons notre minibus pour rentrer sur Grenoble.

16km D+ 480m D- 790m

## BUGET :

Coût estimé du séjour: **250 €** par personne, comprenant : tous les transferts depuis Grenoble y compris les bagages, et les nuits en gîtes en demi-pension.

Ne sont pas prévus : les casses croutes de midi, et les consommations personnelles. Chacun doit prévoir ses piques niques de midi, qui seront portés chaque jour dans le sac à dos.

Nombre maxi de personnes 8, y compris les trois organisateurs.

Inscriptions avant le **31 Mars 2022**, engagement par chèque de **85 €** à l'ordre de ANF, à remettre à l'un des trois organisateurs.