

## Pra Pourri

### L' info du Pro

Progresser avec vos raquettes et vos bâtons



La randonnée en raquettes se pratique avec une paire de raquettes à neige et une paire de bâtons adaptés à votre taille et au terrain. Les raquettes proposées à la location ou à l'achat sont plutôt de type « standard ».

■ Au centre de la raquette, une **plaque basculante articulée** ou une **sangle élastique** reçoit la chaussure. Quand on évolue, **cette plaque doit être libre**. La forme de la raquette joue pour beaucoup sur la **portance** sur la neige.

■ Les bâtons sont **télescopiques** (2 ou 3 brins) ou **fixes** (1 brin). Leur taille doit être très **légèrement supérieure à la distance sol / main quand le coude est à 90°**. Ils permettent d'augmenter la traction en montée, et la stabilité en descente. Le mouvement des bâtons est synchronisé avec les foulées suivant un **mouvement de balancier**, en alternant pied gauche-main droite et pied droit-main gauche. La marche peut être différente suivant la nature de la neige.

■ Sur terrain glacé, **les crampons des raquettes assurent l'adhérence**, et les bâtons renforcent la stabilité des appuis. Dans les descentes, les raquettes sont **face à la pente** et les **bâtons en appui devant**.

■ Les bâtons sont équipés de **dragonnes**, sangles reliées à la poignée, qui ne doivent pas être utilisées dans les milieux accidentés ou dans les bois (racines) pour permettre une bonne réception en cas de chute.

## LES BONNES PRATIQUES RAQUETTES

- Le randonneur est autonome et responsable de lui-même et des personnes (et des animaux) qu'il emmène. Le respect du milieu naturel et des autres pratiquants fait également partie du comportement responsable du randonneur.
- Les conditions météorologiques hivernales peuvent être changeantes et difficiles :
  - renseignez-vous avant de partir,
  - adaptez votre équipement en conséquence,
  - munissez-vous de quelques provisions (eau et aliments sucrés),
  - prenez votre téléphone portable (n° des secours : 112),
  - signalez votre itinéraire avant de partir,
  - évitez les lignes de crêtes.
- Des problèmes rencontrés sur l'itinéraire... Signalez-les aux contacts ci-dessous.

Station du Col de Rousset : 04 75 48 24 64  
OT du Vercors Drôme : 04 75 48 22 54  
OT du Pays Diois : 04 75 22 03 03



calandre / Réalisation : Département de la Drôme Services Sport-Jeunesse / Textes CDPP26 / © Photos : L. Pascale, C. Marais et Département de la Drôme Direction de la Communication.

# LES BONNS PLANS RAQUETTES

## Station du Col de Rousset

### Pra Pourri



St Agnan-en-Vercors



3 km (5km si variante)



1h30 (2h si variante)



+ 120 m (200m si variante)



Facile

- L A  
D R O  
M E -

montagne

[www.ladrome.fr](http://www.ladrome.fr)

# LES BONNS PLANS RAQUETTES

## Pra Pourri

**Parking :** Parking du Grand Serre - Route du plateau de Beurre

**Point de départ :** Parking du Grand Serre

**Balisage :** Spécifique raquettes

**Commentaires :** Une randonnée toute en forêt. Au départ de la route du plateau de Beurre, cet itinéraire évolue presque dans sa totalité en sous-bois. Il permet de découvrir la forêt en hiver dans un secteur bien pourvu en neige quand ailleurs elle fait défaut. Avec une possibilité de variante, cette trace ou plutôt ces traces permettent d'adapter le parcours au gré des envies ou du temps disponible.

### Descriptif :

**▷** Du parking du Grand Serre, sauter la route et s'engager sur la trace qui amène tout de suite à un croisement.

**1** Prendre à gauche et commencer à monter en faux plat, en parallèle du téléski du Berger jusqu'à arriver à proximité d'une piste de ski. A partir de là et jusqu'au point 3, attention au passage de skieurs, la progression se fera en file indienne sur le côté de la piste.

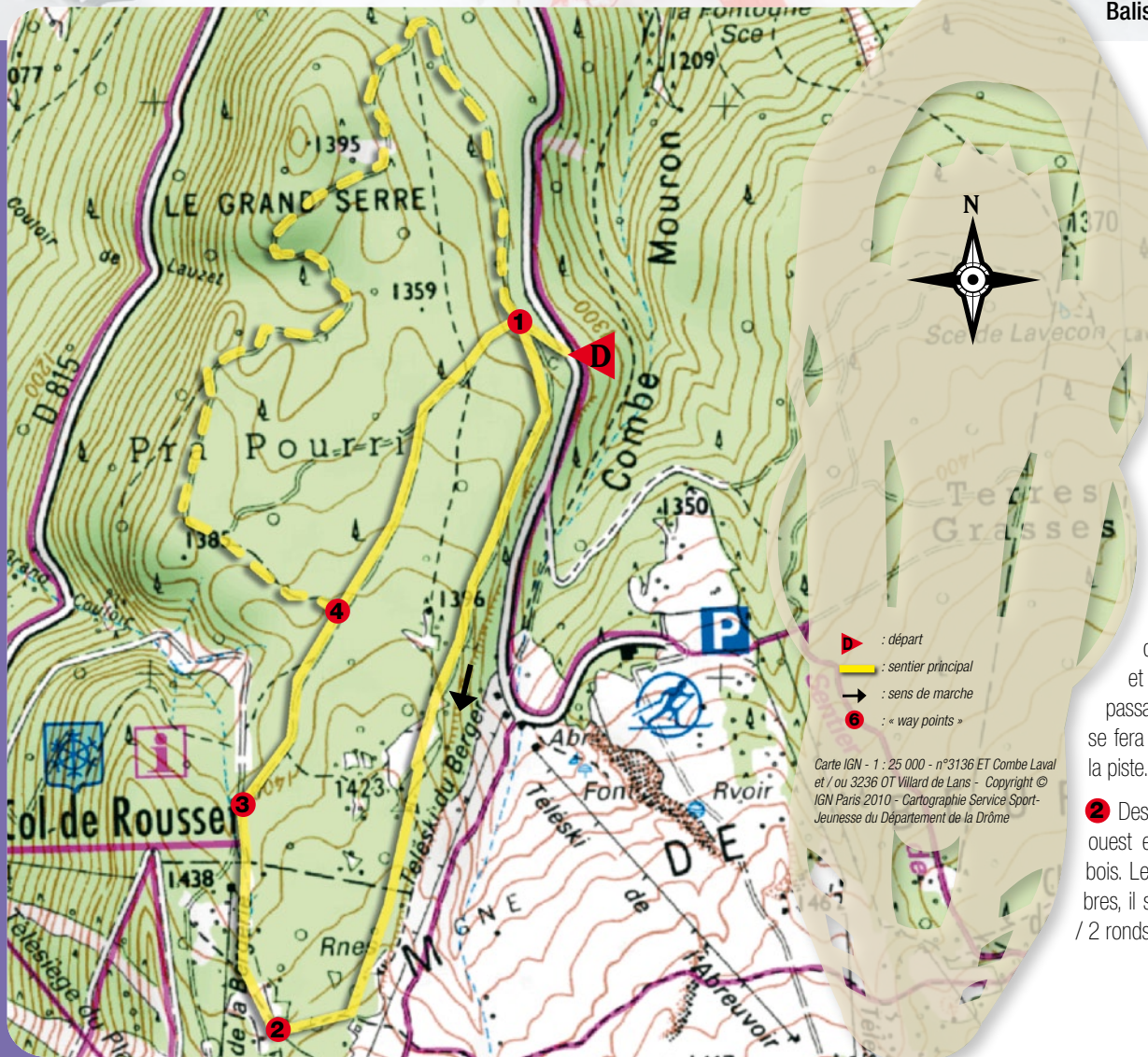
**2** Descendre légèrement au nord-ouest en longeant la piste, dans les bois. Le chemin serpente entre les arbres, il suit un balisage VTT (1 triangle / 2 ronds).

**3** Passer à proximité de la cabine du Télési de la Bergerie. Sous la cabine, toucher la piste de ski et prendre, tout de suite à droite, la piste qui s'enfonce dans les bois. La suivre sur 500 m.

**4** A partir de là, deux possibilités :

- Le parcours de 3km : suivre la piste dans la même direction, rejoindre après 600 m le Parking du Grand Serre.

- Le parcours de 5 km : surveiller à gauche une bifurcation. Obliquer dans cette direction et suivre la piste qui serpente au milieu des bois. Bien suivre le balisage spécifique raquettes. Passer en contrebas des sommets de Pra Pourri (1385m) et du Grand Serre (1395m). Rejoindre le point de départ au Parking du Grand Serre.



Carte IGN - 1 : 25 000 - n°3136 ET Combe Laval  
et / ou 3236 OT Villard de Lans - Copyright ©  
IGN Paris 2010 - Cartographie Service Sport-  
Jeunesse du Département de la Drôme