

La Randonnée

L'info du Pro

L'équipement corporel



La pratique d'une activité sportive entraîne des réchauffements et des refroidissements rapides du corps. En hiver, les températures souvent basses et les variations climatiques nombreuses et imprévisibles imposent le choix d'un équipement adapté. Certaines règles fondamentales permettent d'orienter ce choix.

■ La première règle est **d'éviter les vêtements en coton** pour privilégier les matières synthétiques qui évacuent plus rapidement l'humidité.

■ Ensuite, le système **multicouche** permet une régulation de la chaleur, surtout pour la partie supérieure du corps, qui est la plus exposée.

La première couche est composée d'un sous-vêtement ou tee-shirt technique type deuxième peau.

La deuxième couche est un vêtement chaud de type polaire ou pull-over.

La troisième couche doit être imperméable coupe-vent ou idéalement veste technique avec membrane imperméable et respirante.

■ Enfin, le reste de l'équipement comporte un pantalon chaud et idéalement imperméable, des gants, un bonnet, de bonnes chaussettes et surtout des chaussures adaptées.

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 : 04 75 48 22 54



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



LES BONNS PLANS RAQUETTES

Vassieux-en-Vercors Village

La Randonnée



Vassieux-en-Vercors



9,5 km



4h



+ 300 m



Moyen

- L A
D R O
M E -

montagne

www.ladrome.fr

LES BONNS PLANS RAQUETTES

La Randonnée

Parking : Parking du Musée de la Préhistoire

Point de départ : Musée de la Préhistoire

Balisage : Spécifique raquettes

Commentaires : Très belle randonnée hivernale en forêt. Le secteur est souvent bien enneigé et abrité des vents. La neige se conserve mieux et dure longtemps. Ainsi, même si l'enneigement n'est pas au mieux sur ce secteur, vous pourrez bénéficier de bonnes conditions pour la pratique de la raquette. Ce tracé vous transportera à coup sûr dans l'ambiance des pays nordiques.

Descriptif :

D Du poteau **Musée de la Préhistoire** (1170m), suivre le balisage spécifique raquettes qui emprunte, plein sud, le même tracé que la GTV en direction d'**Espeline**.

1 Du carrefour **Espeline** (1250m), poursuivre dans la même direction. L'itinéraire coupe plusieurs croisements et monte progressivement dans la forêt pour déboucher au lieu dit Baraque du Lauset. Prendre à gauche la belle piste qui part au nord est pour atteindre le **Fontaine du Lauset** (1243m).

2 Du carrefour **Fontaine du Lauset** (1243m), continuer tout droit jusqu'à la prochaine bifurcation (400m).

3 Au carrefour **Les taillis** (1260m), quitter la grande piste et s'orienter à gauche au sud-sud-est pour rejoindre une belle piste et poursuivre jusqu'à l'intersection suivante.

4 De **Coras** (1353m), suivre la trace à gauche jusqu'à la **Fontaine du Plainet**.

5 De la **Fontaine du Plainet** (1335m), continuer sur la piste sur 200m pour atteindre **Plainet**.

6 De **Plainet** (1327m), s'engager à droite en direction du **Refuge de Vassieux**.

7 Attention, juste avant de pénétrer dans la clairière du **Refuge de Vassieux**, commencer à descendre tout droit dans le dernier virage. Trouver une trace qui vous ramène à un large croisement à **La Patte d'Oie**.

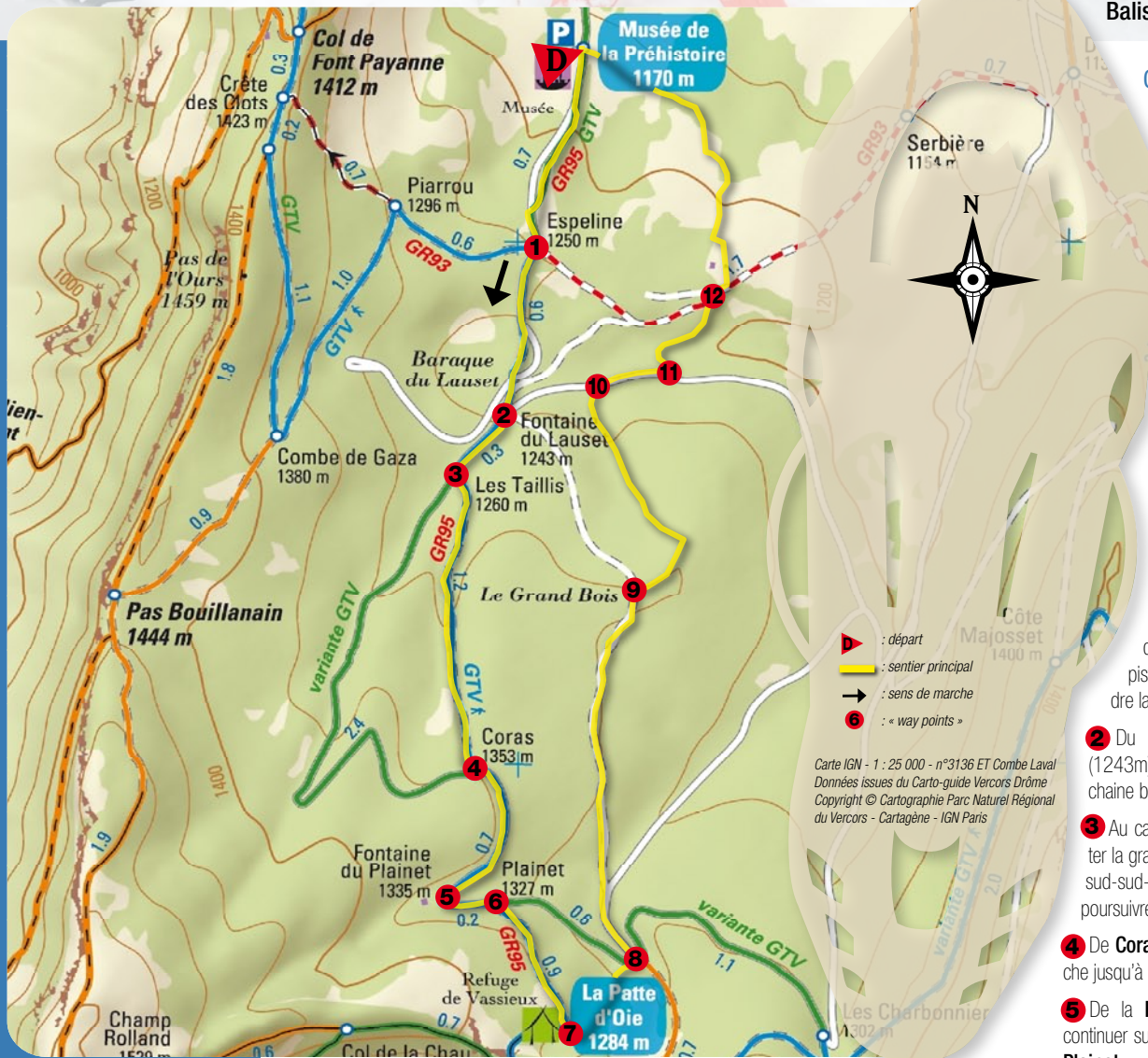
8 De **la Patte d'Oie** (1284m), prendre la piste qui part au nord-ouest au milieu du virage de la piste principale.

9 Dans la première courbe, quitter cette piste et s'engager plein nord. En suivant le balisage spécifique raquettes, continuer sur le tracé qui descend vers le Grand Bois puis arrive sur une piste dans la combe de la Loubatière.

10 Prendre à droite. Surveiller à gauche une nouvelle trace.

11 Emprunter cette trace puis traverser un petit bois. Après avoir récupéré le GR 93 (rouge et blanc), rejoindre une petite baraque.

12 Bien suivre le balisage spécifique raquettes à cet endroit. L'itinéraire quitte le GR par la gauche, serpente ensuite entre sous-bois et clairières, avant de rejoindre de grandes étendues enneigées puis le parking de départ.



Carte IGN - 1 : 25 000 - n°3136 ET Combe Laval
Données issues du Carto-guide Vercors Drôme
Copyright © Cartographie Parc Naturel Régional
du Vercors - Cartagène - IGN Paris