

**CAMP de BASE**  
**OTI – GTV**  
**13 et 14 juin 2026**  
**Rando – bivouac en Vercors**

**La randonnée avec bivouac** vous attire ? Nous aussi nous adorons ! Et quoi de mieux que de venir (re)découvrir la simplicité d'une nuit sous la tente ou à la belle étoile en montagne...

Les accompagnateurs en montagne, avec l'association des Grandes Traversées du Vercors (GTV) sont heureux de vous proposer cette expérience « rando – bivouac ».

**Programme:**

Samedi 13 juin :

- Accueil du groupe en début d'après-midi (14h)
- Echanges sur le matériel et conseils pour finaliser et porter nos sacs
- Petit transfert avec nos véhicules personnels pour se rendre au début de la rando
- Randonnée à la découverte de notre massif, sa singularité, ses écosystèmes et richesses
- Rmq : l'itinéraire sera bien sûr adapté en fonction du niveau du groupe*
- Arrivée sur la zone de bivouac, conseils et premières installations en fin d'après-midi
- Gestion de l'eau et A/R à la source
- Mise en route des réchauds et dîner
- Veillée à la belle étoile
- Nuit sous tente

En fonction des groupes entre 200 et 500m de D+, environ 5km, 2 à 3 heures de marche

Dimanche 14 juin :

- Petit-déjeuner et partages d'expérience
- Pliage du camp (vers 9h) et astuces de pro
- Randonnée avec thématiques pouvant être définies ensemble

Retour prévu en fin de matinée (11h30/12h)

**NB :** Ce programme peut être modifié à tout moment par les professionnels encadrants en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants. En dernier ressort, ils restent seuls juges du programme.

**Un bivouac accompagné : pour qui ?**

Et bien pour tous ! Que vous soyez novice, jeune et/ou simplement curieux, venez partager ce temps de découverte avec vos proches, en famille ou en solo...

Les enfants sont aussi les bienvenus, idéalement à partir de 7 ans pour que l'expérience soit belle pour tout le monde.

Les groupes seront constitués de 8 personnes maximum par accompagnateur en montagne.

Une expérience préalable de la randonnée itinérante n'est pas indispensable.

Les journées seront bien sur rythmées par la randonnée et par toute la logistique liée au bivouac. Le portage s'effectuera par chacun des participants, nous apporterons donc une attention particulière à la confection des sacs pour ne pas porter trop lourd.

**Le bivouac :**

Tentes, sacs de couchage et matelas :

La nuitée se fera sous tente (ou à la belle étoile en fonction des envies et des conditions). Chaque participant devra venir avec son propre matériel de bivouac (tente – duvet – matelas – réchaud...). Si besoin nous vous proposons une solution attractive de location avec notre partenaire « Aventure Nordique ».

### Hygiène, accès à l'eau et toilettes :

Nous prévoyons de bivouaquer à proximité de l'une des rares sources des du Vercors.

Nous utiliserons cette ressource vitale et précieuse avec parcimonie, en privilégiant l'hydratation et l'hygiène intime au besoin.

Il va donc sans dire qu'aucune douche ne sera possible, et encore moins avec de l'eau chaude...

Pendant l'itinérance nous ne croiserons pas non plus de toilettes. Idéalement chacun viendra avec son papier toilette et un petit sac poubelle (ou zip-lock) pour redescendre ses déchets, y compris le papier toilette usagé. Chacun veillera à son hygiène individuelle et collective (lavage de main eau + savon ou gel hydroalcoolique).

### Feux de camp :

Compte tenu de leurs impacts les feux de camps sont interdits. Ça n'enlève en rien la magie d'un bivouac en pleine montagne !

Nous partagerons les repas et la soirée « à la belle étoile ».

### Téléphones portables :

Attention, il n'y a pas (ou peu) de réseau téléphone, donc peu d'opportunité de communiquer pendant l'itinérance. Il n'y aura aucun moyen non plus de recharger un appareil électronique.

Une radio secours permettra néanmoins de joindre le secours en montagne en cas d'absolue nécessité.

### Repas :

Même si nous prendrons le temps de manger ensemble, chacun sera autonome pour son diner, son petit déjeuner, ses encas et ses boissons.

Cela suppose qu'il faudrait venir avec un petit réchaud + gaz + popote si vous voulez cuisiner ou boire chaud (ce qui est toujours appréciable !).

Attention, prévoyez des repas plutôt type « expédition », avec peu d'emballage, pratiques à emporter et à cuisiner. Proscrivez des contenants en verre, les casseroles en fonte et les aliments longs à cuire ...

Voici quelques suggestions :

Dinners : Soupes (déshydratées), plats type coucous ou polenta arrangée, biscuits, chocolat, fruits secs, tisane.

Petits déjeuners : Céréales (type muesli croustillant), lait déshydraté, thé, tisane ou café.

Remarque, il n'y a aucune poubelle là-haut, il faudra que chacun redescende tous ses déchets.

### Les accompagnateurs en montagne :

Pour mémoire, les accompagnateurs en montagne seront en charge de l'encadrement de la randonnée et du bivouac.

Outre leur parfaite connaissance du terrain et leurs apports pédagogiques ils seront également les garants de la sécurité du groupe pendant la randonnée.

Ils auront avec eux : pharmacie d'urgence, radios secours, cartes IGN, GPS.

### Assurances :

Les accompagnateurs en montagne sont couverts par une assurance responsabilité civile professionnelle.

Les assurances "responsabilité civile individuelle", "individuelle accident" et "rapatriement" restent recommandées pour chacun des participants.

### Matériel individuel à prévoir :

N'oubliez pas que pour profiter de la randonnée et de la montagne il faut **porter léger** ! N'emporter pas plus que la présente liste.

Au besoin vous pouvez **louer** en option le matériel de bivouac noté « \* »

### Pour marcher :

- Une bonne paire de chaussures crantées
- Un sac à dos d'environ 50L-60L

### Pour le bivouac (location en option possible\*) :

- Un sac de couchage\* (température confort 0-5°C) + drap de sac de couchage\*
- Un matelas\*
- Une petite tente légère de rando\*
- Un réchaud\* + une popote\* (pour 2-3 personnes)
- Une lampe frontale
- ✓ **Protégez votre sac de couchage** dans un sac étanche ou un sac plastique.

### Pour les repas :

- Un bol personnel + cuillère + couteau
- Une petite bouteille de gaz (125 ou 250g)
- Vos repas (dîner et petit-déjeuner) (que vous pouvez compartimenter dans des sacs en tissu)
- Quelques encas
- 2 L** d'eau dans des gourdes (vous pouvez prendre en plus 1 bouteille plastique pour plus d'autonomie au bivouac)

### Pour se protéger du soleil et des intempéries :

- Chapeau (ou casquette), lunettes de soleil, et crème solaire haute protection
- Une petite doudoune chaude (ou un second pull ou polaire chaude)
- Une veste de pluie
- Un bonnet + tour de cou type Buff®

### Côté vêtements (à porter sur soi ou emporter) :

- Une polaire chaude (ou un pull en laine)
- Un pantalon de rando (éviter le coton qui sèche mal)
- 1 T-shirts léger (éventuellement manches longues pour le soleil)
- 1 sous-vêtement haut, chaud, manches longues
- 2 paires de chaussettes de préférence typées rando, limitant les échauffements (proscrivez le coton)
- Sous-vêtements de rechange
- Eventuellement pour la nuit, 1 sous vêtement bas (type legging ou collant) + 1 T-shirt ou un pyjama léger
- ✓ **Protégez vos vêtements** de rechange dans un sac étanche ou un sac plastique.

### Hygiène :

- Un petit savon biodégradable
- Brosse à dent, fil dentaire, et petit tube de dentifrice ou pastilles de dentifrice
- 1 paquets de mouchoirs
- Du papier toilette (il est préférable de ne prendre que le nécessaire) + petite poubelle (ou sac zip-lock). Protégez le papier toilette dans un petit sachet
- ✓ **Attention** ne prévoir qu'une toute petite trousse de toilette
- ✓ Evitez les lingettes, chères, lourdes, et très peu biodégradables à remplacer au besoin par un gant de toilette

### Une petite pharmacie personnelle :

- Traitements personnels si concerné (→ avec ordonnance si traitement médical en cours)
- Quelques pansements dont des pansements anti-ampoules

### Papiers d'identité :

- Carte d'identité
- Carte vitale + carte mutuelle

### Facultatif :

- Un appareil photo ou téléphone chargé (attention pas de réseau) (à protéger dans un sac de congélation)
- Une petite paire de jumelle
- Votre paire de bâtons