

LA GOULANDIÈRE LA BALME DE RENCUREL

Une montée progressive mais soutenue en forêt qui aboutit sur les ruines d'un ancien village. Vue dégagée sur les gorges de la Bourne. Un belvédère y a été restauré. Le retour se fait en forêt, tout en légère descente. Idéal avec des enfants pour un pique-nique. Pays de feuillus, les Coulmes sont le royaume du hêtre, appelé ici fayard. Possible en raquettes l'hiver.

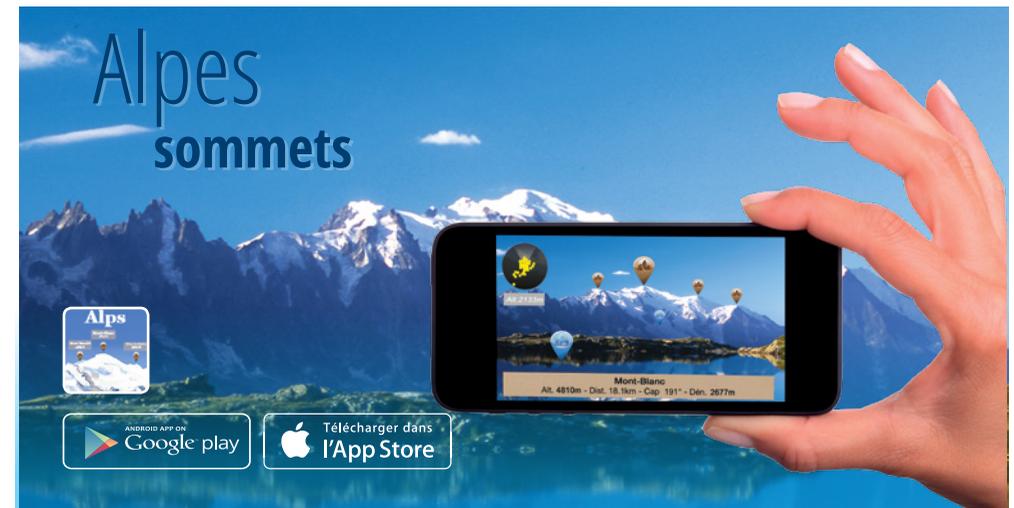
Vous laisserez la voiture à la Balme de Rencurel, ou 200 mètres plus loin sur un parking à gauche. Descendez la route, en direction de Choranche, puis à 800 mètres du village prenez un chemin raide qui part en forêt sur la droite, un lacet à droite puis un à gauche et le chemin devient rectiligne et régulier. Après 3 km et 470 mètres de dénivelé, vous découvrirez les ruines et l'abri de la Goulandière. Pour atteindre le belvédère, il vous faudra, lorsque vous regarderez en direction des gorges (est-sud-est), descendre un peu vers la droite un chemin large. Le point de vue est à 10 minutes.

Le retour peut se faire par le même itinéraire ou suivant une boucle.

Pour cela, repassez devant les ruines, commencez à descendre par votre itinéraire de montée pendant 250 mètres et prenez un petit sentier sur votre gauche qui file à flanc et surplombe votre sentier de montée. Le suivre sur environ 2,5 km. Au carrefour, descendre à droite pour rejoindre la Balme de Rencurel qui est à environ 1,5 km.

FICHE TECHNIQUE

TEMPS ESTIMÉ : 4 h 30
DÉNIVELÉ : + 550 m
ALTITUDE MAXI : 1060 m
ALTITUDE MINI : 640 m
DIFFICULTÉ : promenade



Pour vous accompagner dans vos balades et randonnées,
Les Guides Goursau vous proposent de télécharger l'application :

Alpes sommets



PICS, COLS, LACS, REFUGES, VILLAGES, CHAPELLES, ATTRACTIONS, ETC.



Vercors inclus !



De la France à l'Autriche, plus de 20000 sommets alpins affichés en réalité augmentée. Fonctionne même sans couverture réseau grâce au GPS.

CONSEILS PRATIQUES

PRÉPARATION

Je pars en montagne, de quoi est composé mon sac ? Et ce en toutes saisons. Un vêtement chaud style polaire, un coupe-vent avec capuche, des gants légers, de l'eau (surtout dans le Vercors car elle y est très rare en surface) plus de quoi grignoter, carte plus boussole, chapeau plus lunettes de soleil plus crème, bonnet selon saison et altitude, trousse de premiers secours, une lampe frontale.

À FAIRE AVANT CHAQUE SORTIE

Prévenir quelqu'un de son itinéraire et donner une heure approximative de retour. Ne pas oublier de rappeler au retour afin de ne pas déclencher des secours inutiles. Être bien chaussé. Chaussures montantes de préférence avec un bon crantage de semelle.

Se renseigner sur la météo : **08 92 68 02 38**

CONSEILS

Une bonne journée en montagne s'obtient par l'addition de petits détails. Être bien chaussé, avoir un T-shirt de rechange, respecter la préparation ci-dessus, étudier son itinéraire au préalable, repérer les forts dénivelés et se demander si tout le groupe les appréciera ? Caler le niveau de la sortie sur le niveau du plus faible, équilibrer son sac (répartition du poids sur les hanches avec la ceinture et non sur les épaules, le léger au fond et le lourd sur le dessus) et ne pas le surcharger, boire avant d'avoir soif et manger avant d'avoir faim, savoir se couvrir pendant les attentes et se découvrir avant une belle côte. Bref, une façon d'être qui viendra avec le temps et l'expérience.

AVERTISSEMENT

Vos sorties en montagne sont sous votre propre responsabilité.

La montagne est un milieu spécifique dangereux dans lequel certaines règles doivent être respectées.

Si vous avez un doute sur vos aptitudes ou celles de votre groupe, n'hésitez pas à demander conseil à un professionnel.

Pensez à ceux que vous emmenez avec vous et à leur niveau physique.

L'itinéraire décrit dans cette fiche rando peut ne pas être totalement balisé sur le terrain. Munissez-vous d'une carte IGN Top 25 indispensable.

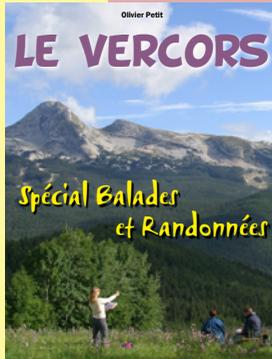
Secours en montagne (PGHM et CRS) :
04 76 22 22 22

Urgence à partir d'un portable : 112

EN VENTE
En librairie ou
sur www.guidesgoursau.fr

**15 balades
et randonnées
dans le Vercors**

**Un choix des
plus beaux sites
à découvrir
en famille
ou entre amis.**






www.guidesgoursau.fr