



Section Genevoise du Club Alpin Suisse Commission des cabanes Cabane du Carroz

Section Genevoise
Club Alpin Suisse CAS
Schweizer Alpen-Club
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



Propositions d'un parcours à VTT



1. Introduction

Ce document, non exhaustif, comporte une suggestion de parcours afin de découvrir la région. En cas d'intérêt particulier, merci de laisser ce cahier sur place et nous vous invitons à consulter le site internet de la cabane du Carroz depuis chez vous, étant donné que ce document est disponible en ligne (www.cas-geneve.ch), rubrique cabanes et chalets, cabane du Carroz. Les visiteurs suivants vous en seront très reconnaissants.

Pour votre propre sécurité, nous vous invitons à vous munir d'une carte topographique détaillée de la région (échelle 1 : 25'000) ainsi que des instruments d'orientation de base, soit boussole et altimètre. Les itinéraires suggérés ne sont pas forcément balisés.

2. Situation

Nous vous rendons attentif au fait que la cabane du Carroz se situe dans le parc naturel du Jura vaudois et est pratiquement à la limite de la zone du district franc fédéral qui est une zone de tranquillité et de protection de la faune suisse.

De par ces faits certaines règles sont de rigueur.

Zone de parc naturel:

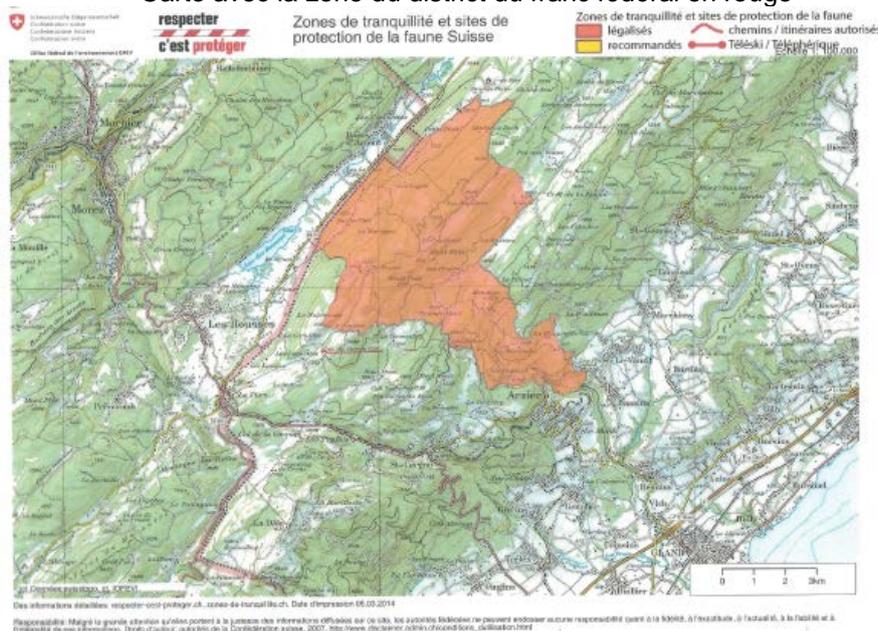
Les chiens doivent impérativement être tenus en laisse.

La chasse est condamnée.

Le camping sauvage est prohibé (comme dans toute la Suisse !).

Zone du district franc fédéral : En plus des règles ci-dessus, il y a l'interdiction de pratiquer des sports d'hiver hors des pistes ou itinéraires et chemins indiqués.

Carte avec la zone du district du franc fédéral en rouge





Section Genevoise du Club Alpin Suisse Commission des cabanes Cabane du Carroz

Section Genevoise
Club Alpin Suisse CAS
Schweizer Alpen-Club
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



Extrait de carte : © Swisstopo

3. Conseils & Astuces

Voici quelques conseils spécifiques pour vos excursions en terrain alpin.

Equipement

- 🏠 Emporter des boissons et des barres énergétiques.
- 🏠 Munissez-vous d'un casque et de gants.
- 🏠 Pour la descente des lunettes sont conseillées ainsi que des protections légères et souples qui durcissent instantanément en cas de chocs afin de protéger les coudes, les genoux et les tibias.
- 🏠 Une veste de pluie, un pull, des jambières et des manchettes pour rester au sec et au chaud.
- 🏠 Un mini-kit de réparation contenant une petite pompe, une chambre à air de réserve (protégée par un linge ou une chaussette), un kit de rustines, un outil multifonctions.
- 🏠 Une pharmacie de secours (sparadraps, bandes, désinfectante, antidouleur, ...).

Planification

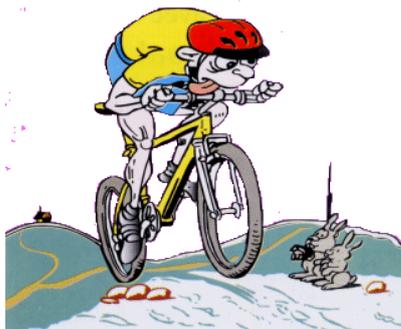
- 🏠 Lors de la planification penser à prendre en compte votre condition physique, ainsi que votre maîtrise du guidon.
- 🏠 Même avec un GPS ou un smartphone, les cartes géographiques sont indispensables.
- 🏠 Attention dans la région, les réseaux téléphoniques GSM sont mauvais voir inexistant.
- 🏠 La cabane du Carroz ne dispose pas d'un atelier pour vos réparations.

Technique

- 🏠 Baisez la selle au maximum avant les descentes difficiles.
- 🏠 Dans les pentes fortes, reculez le centre de gravité du corps derrière la selle.
- 🏠 Les pneus moins gonflés ont une meilleure adhérence sur les branches et les pierres mais attention à la crevaison s'ils ne sont pas assez gonflés.

Fair-play

- 🏠 Priorité aux randonneurs.
- 🏠 Dire bonjour va de soi en montagne; à pied ou à vélo, nous avons tous droit au respect.
- 🏠 Rester sur les routes et chemins, ne roulez pas à travers champs, ne raccourcissez pas les virages.
- 🏠 Bloquer la roue arrière pour dérapager dans les virages en descente fait mauvais genre et abîme les chemins.
- 🏠 Les animaux sauvages et domestiques ne remarquent pas tout de suite les VTT. Roulez donc lentement, arrêtez-vous, faites éventuellement quelques pas en poussant votre vélo.
- 🏠 **Refermez les barrières et clotûres** après votre passage.
- 🏠 Les animaux sauvages s'alimentent au crépuscule. Veillez à rouler la journée afin d'éviter tout dérangement.
- 🏠 Dans les passages difficiles en descente, mieux vaut mettre pied à terre une fois de trop qu'une fois de pas assez.
- 🏠 Reprenez vos déchets en plaine.





Section Genevoise du Club Alpin Suisse Commission des cabanes Cabane du Carroz

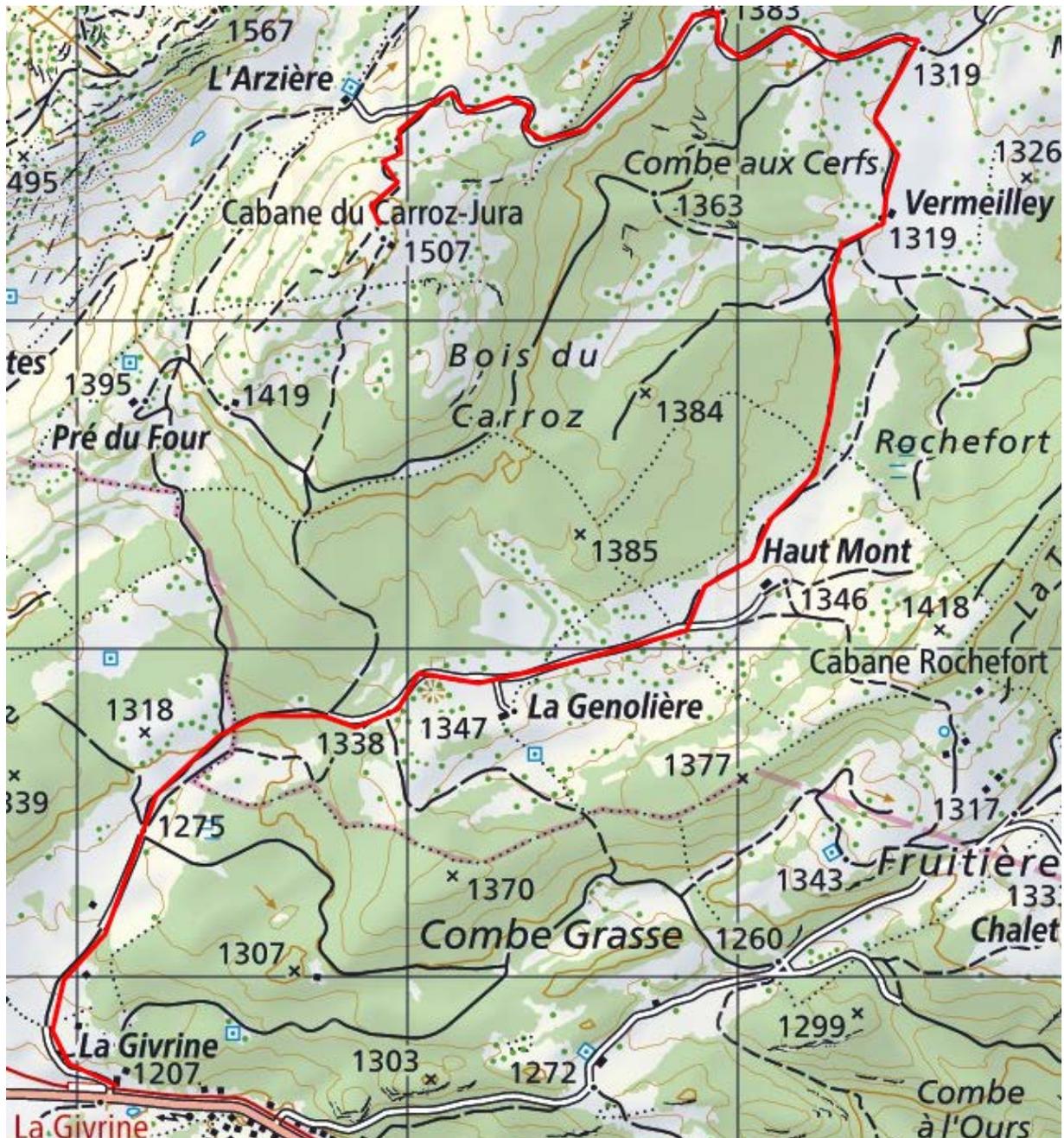
Section Genevoise
Club Alpin Suisse CAS
Schweizer Alpen-Club
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



4. Itinéraire de montée (uniquement en période estivale)

Nous vous proposons un itinéraire de montée au départ de la Givrine empruntant des routes d'alpage goudronnées avec des montées progressives.

- Niveau de difficulté : simple (Ne demande aucune technique).
- Distance : 7,5 km.
- Dénivelé : ↑ 328 m. ↓ 28 m.
- Temps : ⌚ ~ 1 ¼ heures.



Profil du parcours



Extrait de carte : © Swisstopo



Section Genevoise du Club Alpin Suisse Commission des cabanes Cabane du Carroz

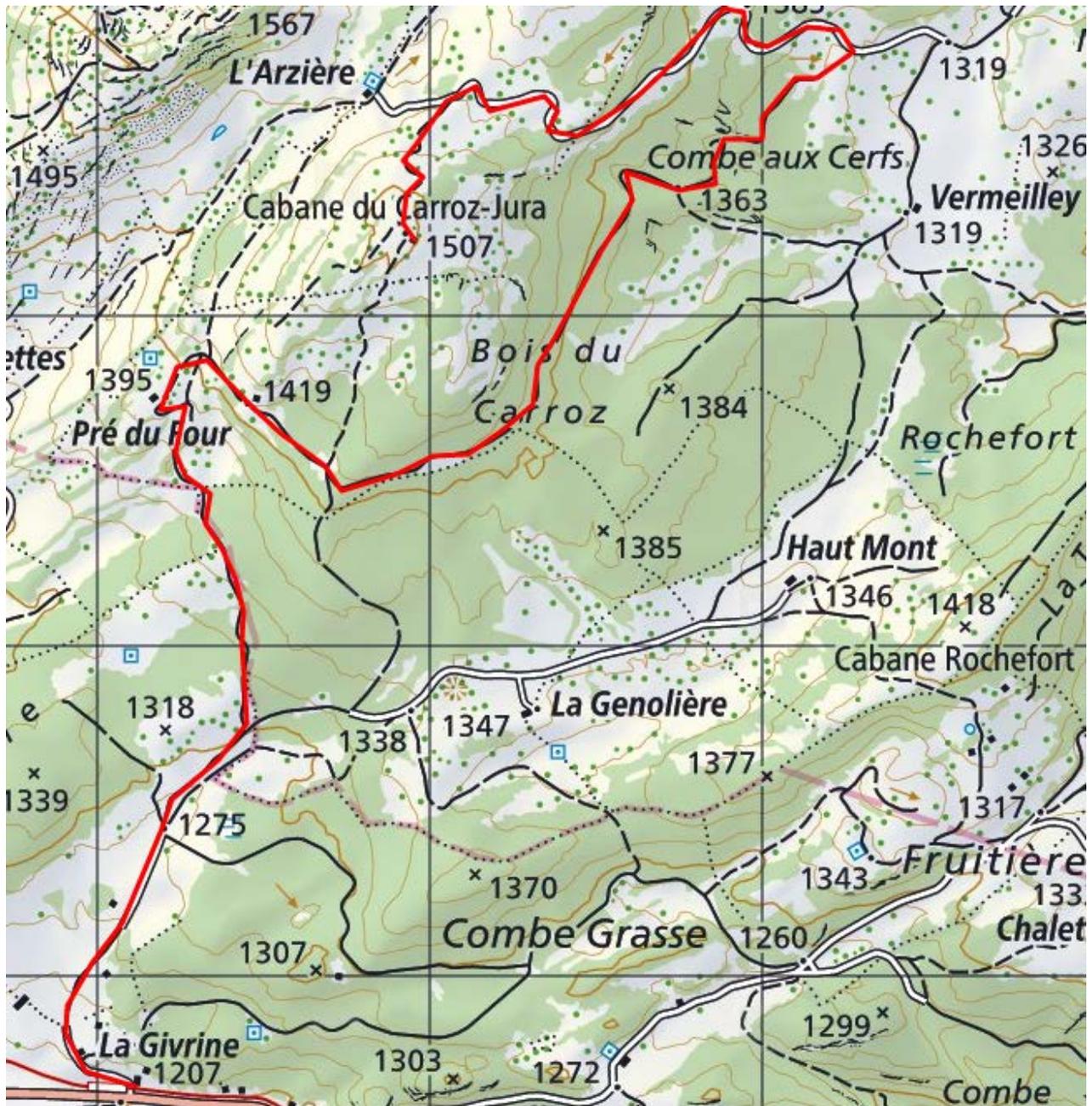
Section Genevoise
Club Alpin Suisse CAS
Schweizer Alpen-Club
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



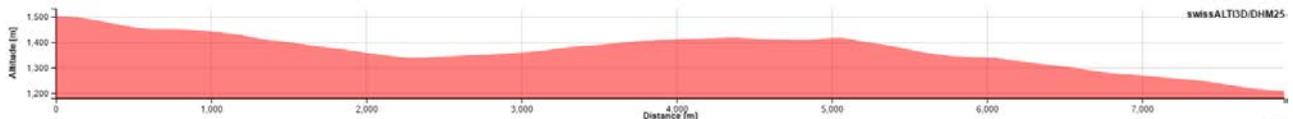
5. Itinéraire de descente (uniquement en période estivale)

Nous vous proposons un itinéraire de descente par le bois du Carroz, empruntant des chemins forestiers pas toujours goudronnés.

- 🏠 Niveau de difficulté : simple (Ne demande aucune technique).
- 🏠 Distance : 8 km
- 🏠 Dénivelé : ↑ 88 m. ↓ 388 m.
- 🏠 Temps : ⌚ ~ 1 heure



Profil du parcours



Extrait de carte : © Swisstopo



Section Genevoise du Club Alpin Suisse Commission des cabanes Cabane du Carroz

Section Genevoise
Club Alpin Suisse CAS
Schweizer Alpen-Club
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

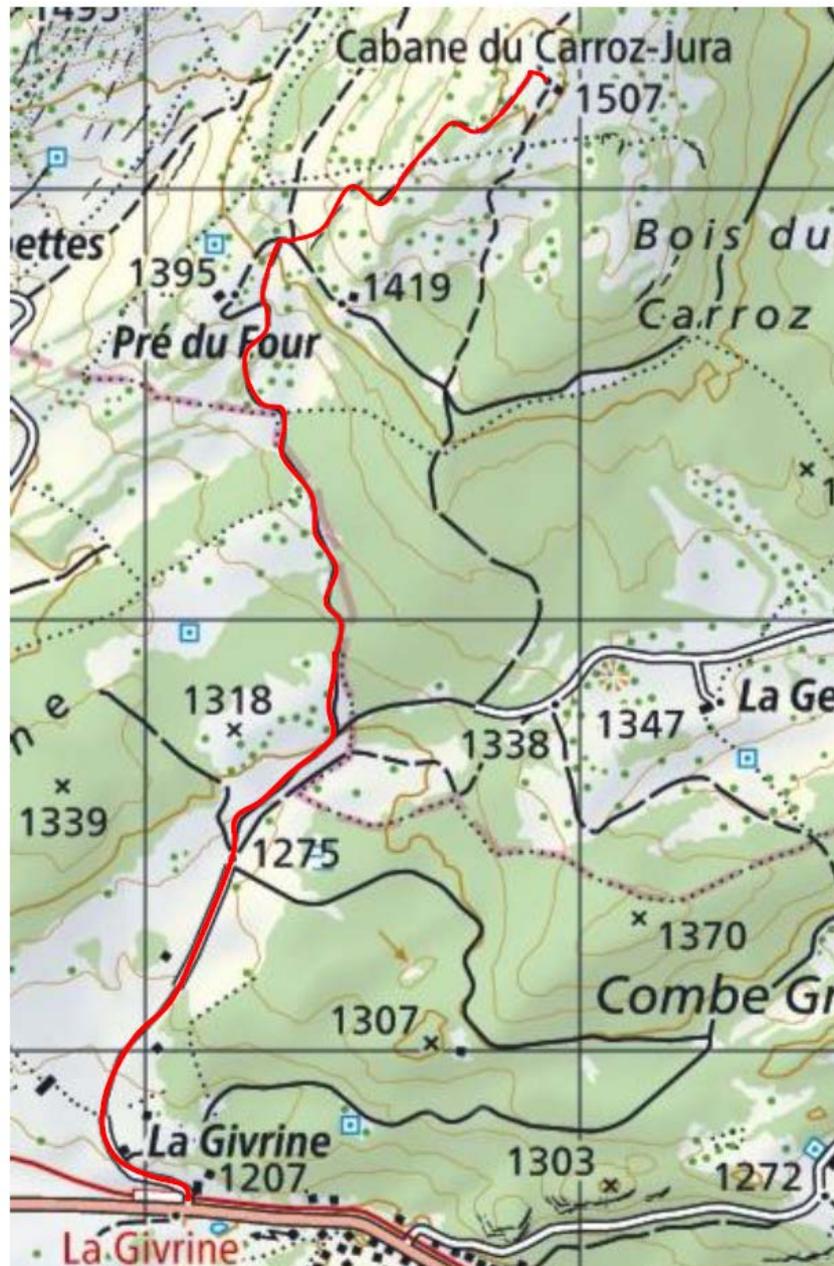


6. Itinéraire de descente rapide (uniquement en période estivale)

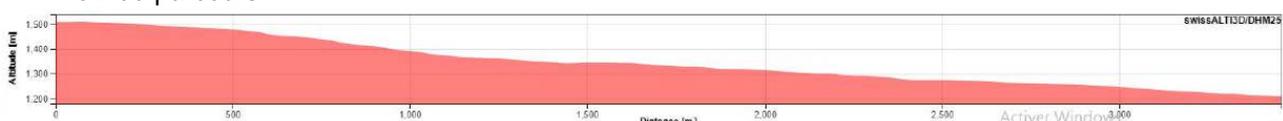
Nous vous proposons un itinéraire de descente direct par le Pré du Four.

⚠ La première partie est sur le sentier pédestre d'accès à la cabane, donc en cohabitation avec des randonneurs.

- 🏠 Niveau de difficulté : facile (Demande un minimum de technique).
- 🏠 Distance : 3,5 km
- 🏠 Dénivelé : ⬆ 0 m. ⬇ 300 m.
- 🏠 Temps : ⌚ ~ ¼ heure



Profil du parcours



Extrait de carte : © Swisstopo