

## FICHE PRATIQUE

**Séjour «Traversée raquettes Vercors»**  
**PRIX = 520 € : Tout compris, 6 jours / nuits**

### LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur diplômé Brevet d'État.
- Le matériel raquettes et sécurité
- La nourriture et l'hébergement en pension complète, tente ou cabane.
- Le transport en minibus de la gare de Die au col du Rousset.
- Le gâteau ou autre confection que vous voudrez bien apporter pour notre séjour.



### LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance annulation facultative, mais recommandée (possibilité à GAN Assurances)
- L'assistance rapatriement facultative, mais recommandée (possibilité à GAN Assurances)
- Les dépenses personnelles.

**GROUPE** de 4 à 7 personnes

### ENCADREMENT

Marc VINCENT : Accompagnateur En Montagne diplômé Brevet d'Etat  
Et habilitation tourisme préfectorale n° 005 090 001

### NIVEAU :

Sur un séjour de randonnée, le terme de «difficulté» est plus le fait d'avoir le niveau indiqué, mais surtout, de «tenir» les deux jours consécutifs. Mais pensez aussi que la randonnée sera agrémentée de pauses régénératrices !

**Le séjour «Traversée du Vercors en raquettes et bivouac» est d'un niveau 2 raquettes = Randonnée pour marcheurs habitués.** 5 à 6 heures de marche. Dénivelés + : de 400 à 600m. selon les conditions météo et le secteur

### PETITS CONSEILS

Nous accueillons parfois des randonneurs qui souffrent de **courbatures, tendinites.**

**Solution :** Habituez-vous à **boire au moins 1,5 litre d'eau** pendant vos journées au quotidien, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passerez à 2 litres, ainsi **pendant la randonnée vous les boirez plus facilement** et vous éviterez courbatures et tendinites.

### PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos affaires de la journée dans votre sac à dos, avec duvet et tapis de sol. Il est conseillé une capacité minimum de votre sac à dos de 40 à 50 litres.

Nourriture, tente et tapis de sol seront répartis dans les différentes pulkas. Des **sacs étanches vous seront fournis.**

**NE PRENEZ DONC QUE LE STRICT NÉCESSAIRE, un chargement est bien moins lourd à tirer qu'à porter, mais soyez modéré quand-même.**

Le lieu exact du bivouac (si nécessaire) sera fonction des opportunités du moment, mais aussi de la neige, de la fatigue, de la météo.

### HÉBERGEMENT / REPAS

Les nuits : Cabane ou tente, à Pré-Peyret pour 1 ou 2 nuits, cabane de Chaumailoux pour 1 ou 2 nuits, gros poêle à bois, matelas, couvertures, eau à la source. Une nuit en demi-pension à l'auberge de Combeau. Au départ de Combeau, pour la dernière journée, nous n'aurons plus nos pulkas qui auront été récupérées avec nos affaires par Eric.

Les repas sont déjà préparés par l'accompagnateur, sauf le soir à Combeau !

## ACCUEIL/ DISPERSION

- devant la gare de Die pour 9h le premier jour
- devant la gare de Die vers 17h30 le dernier jour.

**En cas de problème, vous pouvez appeler votre accompagnateur au 06 84 79 04 84**

## ACCÈS TRAIN

- Valence-Die

## ACCÈS VOITURE [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

### - Pour se loger la veille au soir :

- Possibilités diverses à Die (voir auprès de l'office du tourisme)
- A Châtillon en Diois [au gîte du Suel](#) (gestion libre ou demi-pension) tel : 04 75 21 13 49

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR (raquettes à neige et matériel sécurité fournis)

<ul style="list-style-type: none"><li>- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr</li><li>- boîte alimentaire hermétique, couverts, gobelet</li><li>- crème solaire - lunettes de soleil</li><li>- bonnet et gants Voir <a href="#">le matériel du randonneur</a></li><li>- coupe vent, et vêtements chauds (au fond du sac à dos)</li><li>- chaussures de marche. <b>Pensez à les imperméabiliser !!!</b></li><li>- une paire de chaussure de rechange, facultatif (pour le soir)</li><li>- une paire de guêtres</li><li>- linge de toilette.</li><li>- vêtements chauds pour le soir</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pharmacie personnelle***</li><li>- un rouleau de papier toilette</li><li>- Bâtons de marche (facultatif)</li><li>- sac à dos journée (conseillé 40l.)</li><li>- Appareil photo, jumelles !</li><li>- <b>Duvet (léger, chaud)*</b></li><li>- <b>Sac à viande</b></li><li>- <b>Tapis de sol (cabane sur bas-flancs ou tente)</b></li></ul>
--	--

### \*\*\* Dans la pharmacie personnelle :

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.
- Un rouleau entier d'élastoplaste 4 ou 6 cm **OBLIGATOIRE** en prévention des ampoules et pour tout traumatisme.
- Double peau : **COMPEED** pour les ampoules.
- Pensez à prendre des anti-inflammatoires type aspirine, Voltarène, imodium (Diarrhées), après avis auprès de votre médecin.
- Facultatif mais recommandé : contre les ronflements, les tampons «ear» en pharmacie.

## POUR EN SAVOIR PLUS

### SITE INTERNET

Le site de « Détours en montagne » : [www.sejours-randonnee-montagne.com](http://www.sejours-randonnee-montagne.com) Vous y trouverez toute l'actualité des séjours que nous organisons.

\* La « [Nouvelle de Détours](#) » avec des informations sur le matériel du randonneur.

### CARTOGRAPHIE

Carte IGN top 25 : 3237 OT « Glandasse » pour le Vercors

### TRÈS IMPORTANT

**L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, niveau technique des participants...) dans le souci du bon déroulement du séjour.**

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

« Détours En Montagne » (Marc VINCENT)

58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE-DES-ARNAUDS

TÉL : 04 92.57.87.16 Courriel : [detours.montagne@orange.fr](mailto:detours.montagne@orange.fr)