

FICHE PRATIQUE

Détours en Vercors

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- La bonne humeur de l'accompagnateur

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance annulation facultative (possibilité de s'adresser à GAN Assurances)
- L'assistance rapatriement facultative (possibilité de s'adresser à GAN Assurances)
- et un gâteau de votre confection

GRUPE de 4 à 10 personnes (à partir de 2 ou 3 personnes moyennant supplément)

ENCADREMENT

Marc VINCENT : Accompagnateur En Montagne diplômé Brevet d'Etat

Et habilitation tourisme préfectorale n° 005 090 001

Les bagages seront acheminés d'un gîte à l'autre, sauf pour les nuits 3 et 4.

NIVEAU :

Sur un séjour de randonnée, la « difficulté » si l'on peut dire, consiste à avoir le niveau indiqué et « tenir » plusieurs jours consécutifs. Cela est bien différent d'une journée d'effort isolée avec la possibilité de se reposer le lendemain. Mais pensez aussi que la randonnée sera agrémentée de pauses régénératrices ! **Le séjour « Détours en Vercors » est d'un niveau 2 chaussures = Randonnée pour marcheurs habitués.** 5 à 7 heures de marche. Dénivelés + : de 300 à 900m. Certains passages en balcon ou hors sentiers !

PETITS CONSEILS

Contre courbatures et tendinites.

Solution : Parmi les petits détails (néanmoins très important pour une bonne hygiène de vie), **surtout** habituez-vous à **boire au moins 1,5 litre d'eau** pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi **pendant la randonnée vous les boirez plus facilement** et vous éviterez courbatures et tendinites.

Pour le bien être du porteur !

Il est inutile de trop charger vos bagages, on peut laver le soir, et puis on a 2 nuits à porter le minimum dans nos sacs à dos !

PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique dans votre sac à dos pour les jours 1, 2, 4 et 6. Pour les jours 3 et 5, sac à viande, nourriture des soirs et petits-déjeuners, linge de toilette et de nuit seront répartis entre nous. Il est donc vivement conseillé une capacité de votre sac à dos de 40 litres. Ce surplus de portage concerne la jonction entre le gîte de Combeau et la cabane du pas de l'Aiguille. Déniv 400m, durée 4h, arrivée en début d'après midi. Là, nous nous délesterons.

HÉBERGEMENT / REPAS

L'hébergement se fait en gîte, et en cabane (haut plateau). Petits dortoirs.

Repas et déjeuners seront préparés par le groupe avec la nourriture achetée par l'accompagnateur.

Profitez donc pleinement du jour 2 avec une demi pension à l'auberge de Combeau.

Les nuits 3 et 4 auront lieu dans une cabane sommaire... mais avec un gros poêle à bois, des matelas et des couvertures !



Les Accompagnateurs de **DÉTOURS en Montagne**

Courriel : detours.montagne@orange.fr

Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>

ACCUEIL/ DISPERSION

- A Châtillon à 14h sur le parking de la salle polyvalente (dessous le village)
- ou 13h30 devant la gare de Die.

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

- Retour le jour 6 à Châtillon pour 15h30.

ACCÈS

En train : descendre à la gare de Die (liaison Valence/Veynes).

- De Paris "Gare de Lyon" à 8h20, par Valence à 10h49, arrivée à Die à 13h 30 (tous les jours).
- De Marseille, arrivée à Veynes à 9h34, correspondance à 11h12 pour Die, arrivée à 12h13 (ts les jours). **Rendez-vous à 13h30 devant la gare de Die**

En voiture : www.viamichelin.fr

- Depuis le Sud, autoroute de la Durance jusque Sisteron, puis direction Grenoble, Valence par le col de Cabre jusque Die.

- Depuis Lyon, descendre à Valence et prendre la route de Die

Rendez-vous devant la mairie de Châtillon en Diois.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr- boite alimentaire hermétique, couverts, gobelet- crème solaire - lunettes de soleil- vêtements légers et longs pour se protéger du soleil- bonnet, gants (en toute saison)- guêtres de pantalon (c'est mieux, si neiges tardives)- coupe vent, cape de pluie, et vêtements chauds,- chaussures de marche | <ul style="list-style-type: none">- linge de toilette- pharmacie personnelle***- un rouleau de papier toilette- Bâtons de marche (facultatif)- une paire de chaussure de rechange- sac à dos journée (mini 40l.)- Appareil photo, jumelles !- sac à viande ou drap |
|---|--|

***** Dans la pharmacie personnelle :**

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.
- Un rouleau entier d'élastoplaste 8 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 : contre les ronflements, les tampons «ear» en pharmacie.

POUR EN SAVOIR PLUS

SITE INTERNET

Le site de « Détours en montagne » : www.randonnees-alpes.com Vous y trouverez toute l'actualité des séjours que nous organisons.

CARTOGRAPHIE

Cartes IGN top 25 : 3237 OT « Glandasse » et 3236 OT « Villard-de-Lans »

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)

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

TÉL : 04 92.57.87.16 Courriel : marc.vincent05@wanadoo.fr