

FICHE PRATIQUE

« Détours en Dévoluy »

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en demi-pension et gestion libre, pique nique fournis.
- Le gâteau (ou autre) que vous aurez confectionné avant le départ !

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)
- Les dépenses personnelles.

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

ENCADREMENT

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

NIVEAU : Randonnée s'adressant à de bons marcheurs. Dénivelés : de 600 à 1300 m de montée
Sur un séjour de randonnée, la « difficulté » consiste à savoir gérer ses efforts pour « tenir » plusieurs jours consécutifs. Cela est bien différent d'une journée isolée avec la possibilité de se reposer le lendemain. Mais pensez aussi que la randonnée sera agrémentée de pauses régénératrices !

Le séjour « détours en Dévoluy » est plutôt d'un niveau 2 chaussures, mais 2 étapes peuvent être considérées d'un niveau 3. = marcheur expérimenté.

Environ 6 heures de marche. Certaines étapes, mais pas toutes, peuvent dépasser les 1000 m de dénivelé positif, des passages hors sentiers.

PETITS CONSEILS

Certains randonneurs souffrent de courbatures et/ou tendinites.

Solution : **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.**

PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique dans votre sac à dos (conseillé d'une capacité minimum de 40 litres)

Prévoir le minimum d'affaires **c'est nous qui portons sur notre dos (affaires de nuit et pique nique du lendemain) pour la 1^{ère} nuit et le 2^{ème} jour, affaires de nuit uniquement pour la 5^{ème} nuit.**

HÉBERGEMENT / REPAS

En gîte en chambres de 2 à 4 ou petit dortoir à la Jarjatte (demi-pension), à Agnières en Dévoluy (demi-pension), 2 nuits à St Etienne en Dévoluy (gestion libre) puis une nuit au gîte forestier des Sauvas (gestion libre).



Les Accompagnateurs de DÉTOURS en Montagne

Courriel : detours.montagne@orange.fr

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

ACCUEIL / DISPERSION

- **Le jour 1 à 10h à la gare de Veynes, déplacement minibus jusqu'au col du Festre** ; départ de la rando. Pendant que vous vous préparez ou buvez un café au col, je vais déposer le reste de vos affaires au gîte du 2^{ème} soir (20 mn) Pensez à votre autonomie du 1^{er} soir, préparez déjà vos sacs en conséquence pour éviter ces manipulations au moment du départ.

- **Retour le jour 6 à 14h30 au col du Festre, pour 15h30 (horaire de train) à la gare de Veynes.**

En cas de problème, vous pouvez appeler au 04 92 57 87 16 ou 06 84 79 04 84

Fin de notre séjour le jour 6 en milieu d'après midi.

ACCÈS

Par le train jusqu'à Veynes : Quelques horaires indicatifs

- Depuis Paris "Austerlitz" (**train de nuit**), Lyon "Part-Dieu", Grenoble, Marseille

Attention ! Les trains indiqués et leurs tarifs diffèrent de plus en plus entre ce qui est annoncé au guichet et sur internet !

Par la route : www.viamichelin.fr

- **Si vous arrivez par le Nord** : Grenoble / Col de Lus La Croix Haute / Veynes.

- Si vous arrivez par le Sud : Aix en Provence – Sisteron – Gap- Veynes ou Sisteron par la route de Grenoble (Laragne, Serres, Veynes)

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr

- boîte alimentaire hermétique, couverts et gobelet
- crème solaire
- lunettes de soleil
- pantalons courts **ET** longs pour se protéger du soleil.
- **bonnet, gants (en toute saison)**
- guêtres de pantalon facultatif, (en cas de neige tardive)
- coupe vent et cape de pluie, vêtements chauds,

- linge de toilette
- Draps, ou sac à viande.
- pharmacie personnelle***
- chaussures de marche
- une paire de baskets de rechange
- sac à dos journée (mini 40l.)
- Appareil photo, jumelles !

***** dans la pharmacie personnelle :**

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.
- Un rouleau entier d'élastoplaste 6 cm **OBLIGATOIRE** en prévention des ampoules et pour tout traumatisme.
- Double peau : **COMPEED** pour les ampoules.
- Pour votre bien-être : En prévention des ronflements du voisin, les tampons «ear» en pharmacie.

POUR EN SAVOIR PLUS

SITE INTERNET

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

CARTOGRAPHIE Carte IGN 3337 OT « Dévoluy »

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 d'un meilleur 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