

FICHE PRATIQUE

« Détours en Ecrins »



Les Accompagnateurs de **DÉTOURS en Montagne**

Courriel : detours.montagne@orange.fr

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

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le transport du de la gare au gîte en minibus aller/retour.
- Le gâteau de votre confection avant votre 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.

GROUPE de 4 à 08 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

NIVEAU : Randonnée s'adressant à de bons marcheurs.

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 Ecrins » est d'un niveau 3 chaussures. = marcheur expérimenté.

Dénivelées par jour : entre 500 et 800m, 2 étapes dépassent les 1000 m de dénivelée positive, quelques passages hors sentiers, mais pas de difficultés techniques.

PETITS CONSEILS

Nous accueillons parfois, hélas, des randonneurs qui souffrent de **courbatures, 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. Ainsi, **pendant la randonnée vous les boirez 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, **ainsi que vos recharges de linge, et linge de nuit les jours 3 et 5 pour les 2 traversées..** (Ne surchargez pas, c'est vous qui portez, et vous pouvez laver du linge au gîte)

HÉBERGEMENT / REPAS

Gîtes et refuges gardés en chambres et petits dortoirs de 6 et 8 places, selon disponibilité.

Nous serons en gestion les nuits 1, 2, 3 et 6 puis en demi-pension les nuits 4 et 5. Nous répartirons dans nos sacs les 2 pique nique, préparés par l'Accompagnateur !

ACCUEIL / DISPERSION

Le jour 1 à 17h à la gare de Gap.

Pour ceux qui viennent en voiture, vous la laissez à la gare de Gap,.

Retour le jour 7 pour 16h à la gare de Gap.

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

ACCÈS

Par le train jusqu'à Embrun (Départ à pied)

Arrivée le matin même ou la veille au soir.

Par la route jusque Gap, ensuite vous prenez le train jusqu'à Embrun : www.viamichelin.fr

Vous récupérerez votre voiture au retour quand le minibus nous ramènera sur Gap.

- Vous arrivez par le Nord : Grenoble / La Mure / col Bayard ou Col de Lus La Croix Haute/ Gap par la RN 85.

- Vous arrivez par le Sud : Aix en Provence – Sisteron – Gap.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr- boîte alimentaire hermétique, gobelets, couverts, thermos- crème solaire - lunettes de soleil- pantalons courts ET longs pour se protéger du soleil.- bonnet, gants (en toute saison)- guêtres de pantalon (facultatif)- coupe vent, cape de pluie, vêtement chaud (fond de sac)- une paire de chaussure de rechange (facultatif) | <ul style="list-style-type: none">- linge de toilette et de rechange- pharmacie personnelle***- Bonnes chaussures de marche- sac à dos (recommandé mini 40l.)- sac à viande ou drap- Appareil photo, jumelles !- Bâtons de randonnée (facultatif) |
|--|---|

*** dans la pharmacie personnelle :

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.
- Un rouleau 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 et antalgiques 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.sejours-randonnee-montagne.com. Vous y trouverez toute l'actualité des séjours que nous organisons.

Vous pouvez consulter les quelques conseils sur [le matériel de randonnée](#) sur notre site.

Vous pouvez aussi consulter le site internet du Parc National de Ecrins.

CARTOGRAPHIE Cartes IGN 3437 ET «Orcières-Merlette» et 3437 ET «Champsaur»

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 d'un meilleur 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 / 06 84 79 04 84

Courriel : detours.montagne@orange.fr