

## FICHE PRATIQUE

### « Détours en Viso »



Les Accompagnateurs *En Montagne*, diplômés Brevet d'Etat

Courriel : [detours.montagne@orange.fr](mailto: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 de la gare de Gap jusqu'au gîte de l'Echalp, en minibus aller/retour.

#### LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance annulation facultative (possibilité de s'adresser à GAN Assurances)
- L'assurance rapatriement conseillée (possibilité de s'adresser à GAN Assurances)
- Les dépenses personnelles (douche, apéritif et vin).

**GROUPE** de 4 à 8 personnes (à partir de 3 personnes, moyennant supplément)

#### ENCADREMENT

Marc VINCENT : Accompagnateur En Montagne diplômé Brevet d'Etat

- habilitation tourisme préfectorale n° 005 090 001

- Assurance RCP MMA-BP 27-69921 OULLINS cedex

**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 Viso » est d'un niveau 3+ chaussures = marcheur expérimenté.**

Dénivelés par jour : entre 700 et 1200 m de dénivelée positive, quelques passages hors sentiers, mais pas de grosses difficultés techniques, quelques passages aériens malgré tout.

#### 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 rechanges de linge, et linge de nuit pour l'intégralité du séjour**. (Ne surchargez pas, c'est vous qui portez, et **vous pouvez laver du linge au refuge**) Le plus lourd est la nourriture, mais elle sera préparée par les refuges.

#### HÉBERGEMENT / REPAS

Gîtes et refuges gardés en dortoirs.

Nous répartirons dans nos sacs les pique niques de nos deux premiers jours, préparés par l'Accompagnateur !

## ACCUEIL / DISPERSION

Le jour 1 vers 17h à la gare de Gap.

Retour le jour 7 vers 17h à la gare de Gap. Il vaut mieux prévoir une nuit de plus à l'hôtel vers 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 Gap ou Mont-Dauphin (je vous prends dans le minibus pour la suite du trajet)

Arrivée le soir pour 17h à Gap.

Pour ceux qui viennent en voiture, vous la laissez à la gare de Gap, ou Mont-Dauphin

[www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

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

### \*\*\* 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](http://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.

**CARTOGRAPHIE** Cartes IGN 3637 OT «Mont-Viso » ( pour le côté Français).

### 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 Courriel : [marc.vincent05@wanadoo.fr](mailto:marc.vincent05@wanadoo.fr)