

FICHE PRATIQUE

Détours Raquettes Ecrins

PRIX = 570 € (tout compris, 6 jours/5 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.
- Le transport en minibus pour ceux qui s'arrêtent à la gare de Gap.
- Le gâteau ou autre confection que vous voudrez bien apporter pour notre séjour.

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 (à la buvette de Dormillouse par exemple)

GROUPE de 5 à 8 personnes (10 maxi)

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 par jour : entre 300 à 600 m de montée. Sur un séjour de randonnée, le terme « difficulté » est plus le fait d'arriver à marcher 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 raquettes en Ecrins » est d'un niveau 2 raquettes. = marcheur habitué.

4 à 5 heures de marche (sans compter les pauses diverses). Si une étape est plus « dure », le lendemain sera plus « tranquille »

PETITS CONSEILS

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

Solution : Outre les petits détails (néanmoins très important pour une bonne hygiène de vie) qui vous feront privilégier les déplacements à pied, **en tout cas**, 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

TOUTES les affaires seront tirées dans les pulkas, (vous aurez un sac étanche pour vos affaires) :

- de Pallons à Freissinières le jour 1 (déniv = 100m.) si la neige nous empêche d'aller plus loin.

- le jour 3 de Freissinières en bas de la montée finale sur Dormillouse (déniv = 250m). **En raison du risque d'avalanches nous prenons un sentier abrité, mais non praticable pour les pulkas.**

- le jour 6, de Dormillouse à Pallons. c'est la descente et reprise des pulkas, facile !!!

Donc, TOUTES les affaires seront dans nos sacs à dos pendant la montée à Dormillouse (1h30 maxi et dénivelé = 300m) les pulkas resteront en bas de la pente dans un abri. Vous pourrez monter une partie de vos affaires le lendemain si vous voulez !

Les jours 2, 4 et 5, il vous faut le sac à dos journée et un pique-nique.

« **TOUTES les affaires** » = **Vos rechanges de linge, et linge de nuit en plus du contenu journée.**

(Ne surchargez pas, c'est vous qui portez, et vous pouvez laver du linge au gîte) Mais nous aurons des sacs de 35 litres à porter à la main (1 sac pour 2, c'est bien, mais un sac pur 3 c'est mieux)



Des Accompagnateurs diplômés Brevet d'Etat

Courriel : detours.montagne@orange.fr

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

HÉBERGEMENT / REPAS

Gîte en chambres de 4 à 8 à Freissinières pour les nuits 1 et 2, en gestion libre.

Dortoirs de 6 et 9 places, pour les nuits 3, 4 et 5, en demi-pension. Des pique-niques préparés par l'accompagnateur, d'autres par le gîte de Dormillouse.

ACCUEIL / DISPERSION

- Le jour 1 à 12h à la gare de Gap ou à partir de 13h devant la gare SNCF de Mont-Dauphin. Possibilité de se restaurer à Mont-Dauphin, proximité de la gare.

- Transport en minibus jusqu'au hameau de « Pallons » (entrée de la vallée de Freissinières, à 15 mn)

- Retour pour 17h le dernier jour à la gare de Mt-Dauphin ou Gap, pour le train en tout cas.

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 la gare de Mont-Dauphin (Sud Briançon)

Horaires des trains : Attention, SNCF internet, ou SNCF guichet n'ont pas les mêmes trains !

Par la route : jusque Gap, suivre Embrun, rendez-vous à la gare de MtDauphin, www.viamichelin.fr

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

<ul style="list-style-type: none">- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr- boîte alimentaire hermétique, gobelet, couverts- crème solaire- lunettes de soleil- pantalon mais pas de combi ski (trop chaud).- sous pantalon (collant)- bonnet, gants (en toute saison)- guêtres de pantalon (facultatif)- coupe vent, vêtement chaud (fond de sac)	<ul style="list-style-type: none">- linge de toilette- Linge de nuit et rechanges *- pharmacie personnelle***- Chaussures de rando- une paire de chaussure de rechange- sac à dos (recommandé mini 45l.)- sac à viande ou duvet (couverture fournie)- Appareil photo, jumelles !
---	--

* **Nous pouvons faire la lessive au gîte.**

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

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.

- Un rouleau d'élastoplaste 4 cm **mini 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 aussi consulter le site internet du Parc National de Ecrins.

CARTOGRAPHIE Cartes IGN 3437 ET «Orcières-Merlette»

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 : detours.montagne@orange.fr