

FICHE PRATIQUE

Détours en Montagne

PRIX = 130 € : 2 jours /1 nuit

Séjour «Détours en montagne, week-end raquettes bivouac»

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète du sam matin au dim après midi.
- La bonne humeur de l'accompagnateur, et la votre surtout !!!

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance annulation facultative, mais recommandée (possibilité à GAN Assurances)
- L'assistance rapatriement facultative, mais recommandée (possibilité à GAN Assurances)

GROUPE de 4 à 7 personnes

ENCADREMENT

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

NIVEAU :

Sur un séjour de randonnée, le terme de «difficulté» est plus le fait d'avoir le niveau indiqué, mais surtout, de «tenir» les deux jours consécutifs. Mais pensez aussi que la randonnée sera agrémentée de pauses régénératrices !

Le séjour «Détours raquettes en bivouac» est d'un niveau 2 raquettes = Randonnée pour marcheurs habitués. 5 à 6 heures de marche. Dénivelés + : de 400 à 800m. selon les conditions météo et le secteur

PETITS CONSEILS

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

Solution : Habituez-vous à **boire au moins 1,5 litre d'eau** pendant vos journées au quotidien, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passerez à 2 litres, ainsi **pendant la randonnée vous les boirez plus facilement** et vous éviterez courbatures et.

PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos affaires des deux journées dans votre sac à dos, avec duvet et tapis de sol. Il est conseillé une capacité minimum de votre sac à dos de 40 litres. Nourriture et tente seront répartis dans les différentes pulkas. S'il reste de la place, on y rajoutera les tapis de sol. Des **sacs étanches vous seront fournis.**

NE PRENEZ DONC QUE LE STRICT NÉCESSAIRE, que ce soit dans le sac ou dans la pulka, ça pèse tout ça !!

Le lieu exact du bivouac sera fonction des envies du moment, de la neige, de la fatigue, de la météo.

HÉBERGEMENT / REPAS

La nuit se passe sous tente.

Les repas sont déjà préparés par l'accompagnateur !

ACCUEIL/ DISPERSION

- devant la gare de Veynes pour dans le cas d'un week-end en Dévoluy ou sur Céuze

- devant la gare de Clelles (Trièves) dans le cas d'un week-end sur le plateau du vercors

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

- Retour le dimanche pour 17h environ au lieu de rendez-vous de la veille !



ACCÈS TRAIN

- **Week-end Vercors** : descendre à la gare de Clelles (liaison Grenoble/Veynes).
- **Week-end Dévoluy ou Céuse** : descendre à la gare de Veynes (liaison Marseille-Gap ou Grenoble-Gap ou Valence-Gap)

ACCÈS VOITURE www.viamichelin.fr

Attention, si vous venez de Grenoble, ne pas suivre Gap, mais Sisteron par le col de la Croix haute, puis vous allez sur Veynes.

- Pour se loger la veille au soir :

Week-end Vercors

- A Chichlianne [au gîte du Mont Aiguille](#) (gestion libre) Tel : 04 76 34 04 99
- A Châtillon en Diois [au gîte du Suel](#) (gestion libre ou demi-pension) tel : 04 75 21 13 49

Week-end Dévoluy ou Céuze

- A Veynes [au vieux Tilleul](#) 04 92 24 21 12
- Au hameau de Glaize au [chalet du val de Glaise](#) 09 53 22 80 72 / 06 51 11 44 72

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR (raquettes à neige et matériel sécurité fournis)

<ul style="list-style-type: none">- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr- boîte alimentaire hermétique, couverts, gobelet- crème solaire - lunettes de soleil- bonnet et gants. Voir matériel du randonneur- coupe vent, et vêtements chauds (au fond de sac à dos)- chaussures de marche. Pensez à les imperméabiliser !!!- une paire de chaussure de rechange, facultatif (pour le soir)- une paire de guêtres	<ul style="list-style-type: none">- linge de toilette de chat- vêtements chauds pour le soir- pharmacie personnelle***- un rouleau de papier toilette- Bâtons de marche (facultatif)- sac à dos journée (conseillé 40l.)- Appareil photo, jumelles !- Duvet (léger, chaud, non volumineux)*- Sac à viande
---	---

*** Dans la pharmacie personnelle :

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.
- Un rouleau entier d'élastoplaste 4 ou 6 cm **OBLIGATOIRE** en prévention des ampoules et pour tout traumatisme.
- Double peau : **COMPEED** pour les ampoules.
- 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.

* La « [Nouvelle de Détours](#) » avec des infos sur le matériel.

CARTOGRAPHIE

Carte IGN top 25 : 3237 OT « Glandasse » pour le Vercors
Carte IGN top 25 3337 OT « Dévoluy » pour le Dévoluy
Carte IGN top 25 3338 ET « Gap » pour le massif de Céuse

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)
58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE-DES-ARNAUDS
TÉL : 04 92.57.87.16 Courriel : detours.montagne@orange.fr