

FICHE PRATIQUE

« Massif Cerces / Thabor » ou « la Haute vallée de la Clarée.



Les Accompagnateurs En Montagne, diplômés Brevet d'Etat

Courriel : détours.montagne@orange.fr

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

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement demi-pension plus pique nique.
- Le transport de la gare de Briançon jusque Névache, 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 (apéritifs et douches). Le vin est compris.

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 « Cerces / Thabor » est d'un niveau 3+ chaussures.

Dénivelés par jour : entre 500 et 1200 m de dénivelée positive, quelques passages hors sentiers, mais pas de grosses 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 dans votre sac à dos **vos recharges 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**) La nourriture sera préparée par les refuges, sauf pour deux pique nique, elle sera répartie entre nous.

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 à 9h30 à la gare de Briançon.

Retour le jour 7 vers 15h à la gare de Briançon.

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 Briançon (je vous prends dans le minibus pour la suite du trajet)

Pour ceux qui viennent en voiture, vous la laisserez à la gare de Briançon, ou Névache si vous venez souhaitez., www.viamichelin.fr (me prévenir)

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

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

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr (Pas d'eau sur le parcours)- boîte alimentaire hermétique, gobelets, couverts.- 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) | <ul style="list-style-type: none">- linge de toilette et de rechange- pharmacie personnelle***- Bonnes chaussures de marche- sac à dos (recommandé mini 40l. ou 50l.)- Bâtons de rando (fortement conseillé)- sac à viande.- Appareil photo, jumelles ! |
|---|---|

*** 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.

CARTOGRAPHIE Cartes IGN 3535 OT «Névache »

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