



Mini séjour bivouac Dévoluy

Séjour itinérant, Programme :

Jour 1 : Montmaur-col de Matacharre
Déniv + = 600m.

Une montée assez forestière vers le hameau des Sauvas, un ancien village du 19^{ème} siècle habité avant les reboisements par l'Office National des Forêts. Histoire d'homme et de forêts...

Nous installerons notre campement au col à proximité de la source. Selon la saison et la météo, nous pourrions nous installer plus tôt près de ce hameau, au pire dans une grange.

Jour 2 : Col de Matacharre- fontaine de Bure
D + = 250m.

Magnifique traversée sur sentier en balcon entre forêts de mélèzes, immenses pierriers, et alpages. Une dépose des sacs lourds pourra nous permettre de monter prendre un pique nique sur un point haut...

Nous nous installerons à proximité d'une source, petit lavage possible, et remplissage des gourdes.

Jour 3 : Fontaine de Bure-La Roche des Arnauds.
D + = 250m. / D - = 800m.

Après un lever au pied du majestueux pilier de Bure, après avoir déjeuné auprès des marmottes et peut-être des mouflons, nous reprendrons un sentier qui nous mènera en pente douce sur la crête dominante du village de la Roche des Arnauds. selon la période, la descente sera chaude, elle nous replonge dans une ambiance plus provençale.

Possibilité de transformer ce séjour en week-end ou en 4 jours (sur demande)

Pour en savoir plus...

SITE INTERNET

Le site de « Détours en Montagne » : www.sejours-randonnee-montagne.com

La page internet sur le matériel et équipement de randonnée.

CARTOGRAPHIE Carte IGN 3337 OT « Dévoluy »

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.



Infos Pratiques Mini séjour bivouac Dévoluy.

LE PRIX COMPREND

L'encadrement.
La nourriture et l'hébergement en pension complète.
Le transport en minibus pour ceux qui s'arrêtent à la gare de Gap.

LE PRIX NE COMPREND PAS

La confection d'une spécialité culinaire (goûter, boisson...)
L'assurance annulation facultative, mais comprise lors d'une inscription par carte bancaire
L'assistance rapatriement facultative
Les dépenses personnelles.

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 «garder la forme» plusieurs jours consécutifs. Mais pensez aussi que la randonnée sera agrémentée de pauses régénératrices !

Ce séjour « bivouac Dévoluy » = Randonnée pour marcheurs habitués. Environ 5 heures de marche.

Dénivelés + : de 200 à 700m. selon les conditions météo et les détours que nous ferons.

Si un sommet ou une crête attire certains, les autres pourront faire une pause et nous attendre là.

PETITS CONSEILS

Pour prévenir des risques de crampes, tendinites...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.

PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos affaires pour le séjour dans votre sac à dos, avec duvet et tapis de sol.

Nourriture et tente seront répartis entre nous.

Prévoir (2 litres d'eau recommandés) un surplus de 2kg en plus de vos affaires personnelles qui correspondra à la nourriture. **Des sacs étanches vous seront fournis pour vos habits. Faites des essais, dans l'idéal, votre sac à dos ne doit pas dépasser 9/10 kg**

Il est conseillé une capacité de votre sac à dos de 50 à 60 litres Cf page internet « équipement »



HÉBERGEMENT / REPAS

Les nuits : Sous tente ou sous Tarp, différents lieux possibles selon notre itinéraire : Fontaine de Bure, Col de Matacharre...

Les lieux de bivouac seront fonction de la météo, de la fatigue, des opportunités du moment.

Les repas seront préparés par le groupe avec la nourriture transportée pour le séjour.

Pas de ravitaillement alimentaire possible sur l'itinéraire, nous aurons par contre l'eau des sources.

ACCUEIL/ DISPERSION

Rendez-vous :

- devant la gare de Veynes à 9h30.

Dispersion : au même endroit en fin de séjour, vers 17h.

Acheminement en minibus pour se rendre au départ de la randonnée.

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

ACCÈS TRAIN

- Valence-Die-Veynes depuis le Nord ou l'Ouest.

- Marseille-Veynes, depuis le Sud.

Acheminement en minibus pour se rendre au départ de la rando.

ACCÈS VOITURE www.viamichelin.fr

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

au moins 2 litre d'eau/pers./jr

boite alimentaire hermétique, couverts, gobelet

crème solaire - lunettes de soleil

- bonnet et gants en toute saison

coupe vent, et vêtements chauds (au fond du sac à dos)

chaussures de marche en bon état.

- une paire de guêtres (selon la saison)

- linge de toilette.

- vêtements chauds pour le soir

- pharmacie personnelle***

- papier toilette

- Bâtons de marche (facultatif)

- sac à dos (recommandé 50/70l.)

- Appareil photo, jumelles !

- Duvet (léger, chaud, non volumineux)

- Sac à viande

- Bon tapis de sol

*** dans la pharmacie personnelle :

Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.

Un rouleau d'élastoplaste assez large 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.

Les tampons «ear» ou boules quies en pharmacie pour se protéger des ronflements du voisin.