

FICHE PRATIQUE

« Traversée dans les Ecrins » 6 jrs / 5 nuits



Les Accompagnateurs de **DÉTOURS en Montagne**

Courriel : 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 en minibus (de la gare de Gap à embrun, puis du Valgaudemar à la gare de Gap).

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.

GROUPE de 4 à 8 personnes (à partir de 2 ou 3 personnes, moyennant supplément)

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 700 à 1300 m de montée. 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 Ecrins » est d'un niveau 3 chaussures. = marcheur expérimenté.
6 à 7 heures de marche. Certaines étapes dépassent les 1000 m de dénivelé positif, quelques passages hors sentiers, mais pas de 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 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 la semaine**. (Ne surchargez pas, c'est vous qui portez, et vous pouvez laver du linge au gîte)

HÉBERGEMENT / REPAS

Gîtes et refuges gardés en chambres et petits dortoirs de 8 à 15 places, selon disponibilité.

Nous serons en demi-pension. Nous répartirons dans nos sacs les 2 premiers pique nique, préparés par l'Accompagnateur !

ACCUEIL / DISPERSION

Le matin à 8h (**ou plus tôt selon vos horaires**) devant la gare SNCF de Gap.

Départ en minibus sur Embrun, retour en minibus depuis le Valgaudemar.

Retour vers 17h à la gare de Gap, le dernier jour.

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 (acheminement en minibus sur Embrun)

Arrivée le matin même ou la veille au soir.

Par la route jusque Gap : www.viamichelin.fr

Vous récupérerez votre voiture au retour quand le minibus nous ramènera sur Gap.

- 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

- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr	- linge de toilette
- boîte alimentaire hermétique, couverts, gobelet, thermos	- Linge de nuit et rechanges
- crème solaire - lunettes de soleil	- sac à viande
- pantalons courts ET longs pour se protéger du soleil.	- pharmacie personnelle***
- bonnet, gants (en toute saison)	- Bonnes chaussures de marche
- guêtres de pantalon (facultatif)	- sac à dos (recommandé mini 50l.)
- coupe vent, cape de pluie, vêtement chaud (fond de sac)	- 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 aussi consulter le site internet du Parc National de Ecrins.

CARTOGRAPHIE Cartes IGN 3437 ET «Orcières-Merlette» et 3437 ET «Champsaur»

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