

FICHE PRATIQUE

Détours Raquettes Buech

PRIX = 160 à 570 € (tout compris 2 à 6 jours)

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé Brevet d'Etat.
- Le matériel neige (raquettes, bâtons, dva)
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Les apéritifs et goûters.
- Frais de déplacement entre la gare de Veynes et le gîte, puis le gîte et les lieux de rando.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Frais de transport jusqu'à la gare de Veynes.
- L'assurance annulation facultative (possibilité de s'adresser à GAN Assurances)
- L'assistance rapatriement facultative (possibilité de s'adresser à GAN Assurances)

GROUPE de 4 à 8 personnes (10 maximum)

ENCADREMENT

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

NIVEAU : Le séjour « Détours Raquettes en Buech » est **d'un niveau 2 raquettes**. Randonnée s'adressant à des marcheurs habitués. Dénivelés : de 400 à 800 m de montée. (quelques options sont possibles pour ceux qui le souhaitent en fonction de la neige, la météo et le groupe).

Sur un séjour de randonnée, la « difficulté » si l'on peut dire, consiste à « 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 !

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 tendinites.

PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique dans votre sac à dos. Il est vivement conseillé une capacité minimum de 35 litres. Consultez la [Nouvelle de Détours](#) rubrique « matériel du randonneur ».

HÉBERGEMENT

L'hébergement du soir se fait dans un gîte privé (éco-gîte) « la Dormance », chambres de 3 et de 4. Le gîte nous est réservé, vous pourrez chanter et danser si vous le souhaitez, juste, il faudra être en forme le lendemain. Nous prendrons le minibus pour nous rendre.

REPAS / ORGANISATION

Repas du soir et pique-niques (le plus possible du terroir et bio) seront préparés par l'accompagnateur et ceux qui souhaitent m'aider, avec une bonne louche de convivialité (achats et menus faits). C'est un séjour en étoile, et nous irons sur différentes montagnes, au grès de la météo, sur Céüse, vers les gorges du Buech, le Dévoluy...il y a de quoi faire.



Des Accompagnateurs diplômés Brevet d'Etat

Courriel : detours.montagne@orange.fr

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

ACCUEIL/ DISPERSION

- Accueil le jour 1 à 17h devant la gare SNCF de Veynes.

En cas de problème, vous pouvez appeler au 04 92 57 87 16 ou 06 84 79 04 84

- Retour en gare de Veynes le dernier jour pour le train de 16h30.

ACCÈS

Quelques horaires de train : (Attention les horaires de train sont susceptibles de modifications)

- De Paris "Austerlitz" à Veynes (train de nuit)
- Paris "Gare de Lyon"
- De Lyon "Part-Dieu"
- De Grenoble à Veynes
- De Marseille à Veynes
- De Valence à Veynes

Par la route : www.viamichelin.fr

- Si vous arrivez par le Nord : Grenoble - Col de Lus La Croix Haute (c'est la route de Sisteron)- Veynes.
- Si vous arrivez par le Sud : Marseille - Aix en Provence – Sisteron – Veynes.
- Possibilité de stationner la voiture dans un garage : La Gerle = 04 92 58 01 54,
- et dormir dans la chambre d'hôtes « [au vieux Tilleul](#) », à Veynes

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR (Matériel raquettes 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, gants- guêtres de pantalon.- pantalon rando et collant (pas de combi ski)- coupe vent et vêtements chauds.	<ul style="list-style-type: none">- linge toilette (serviette, gant, savon)- pharmacie personnelle***- chaussures de marche- Bâtons de marche (facultatif)- une paire de chaussure de rechange- sac à dos journée (mini 35l.)- Appareil photo, jumelles !- Lampe de poche
--	--

***** 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.
- 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 de « Détours en montagne » : www.sejours-randonnee-montagne.com Vous y trouverez toute l'actualité des séjours que nous organisons.

CARTOGRAPHIE : Nous marcherons sur ces différents territoires. : Cartes IGN : 3337 OT «Dévoluy», 3338 OT «Veynes», 3338 ET «Gap»

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 / 06 84 79 04 84. Courriel : detours.montagne@orange.fr