

FICHE PRATIQUE

« Au pas de mon âne »

2 jours et plus...

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- La bonne humeur de l'accompagnateur, et la votre !!!
- Un gâteau ne votre confection

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 (dès 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 / PROGRAMME : Le séjour « au pas de mon âne » est d'un niveau 1 chaussure. = marche facile. Dénivelés par jour : entre 100 à 300 m de montée. 4 à 5 heures de marche.

Pour 2 journées ou plus, les étapes seront au rythme de l'âne. Attention, vous verrez que l'image du berger qui tient une carotte devant son âne pour le faire avancer, n'est pas une réalité. Le pas peut être lent s'il fait chaud, mais sûr. Nous saurons faire des jeux et des pauses pour découvrir un peu plus cet animal étrange. Il y a la randonnée elle-même, et la préparation de l'animal, préparer son parc le soir, installer notre campement...

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. Il est vivement conseillé une capacité de 35 à 40 litres. Mieux vaut un sac plus grand, mais resserré par les sangles latérales, qu'un sac trop petit, surchargé et qui boudine en bas du dos. **Petits conseils sur [le matériel de randonnée](#)** Les affaires de nourriture, duvets et tapis de sol seront transportés au dos de l'âne.

HÉBERGEMENT / REPAS

- Nous installerons notre tente, là où le cœur nous le dira, en fonction du vent, de la chaleur, de la fatigue, du hasard des opportunités.

ACCUEIL / DISPERSION

Accueil le matin à 9h à la gare, puis nous irons au parc des ânes pour préparer notre animal. Retour le dernier soir vers 17h.

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



Les Accompagnateurs de **DÉTOURS en Montagne**

Courriel : detours.montagne@orange.fr

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

ACCES

Par le train, jusqu'à la gare de Veynes : Vous serez ensuite acheminés en minibus.

Par la route : www.viamichelin.fr

- Si vous arrivez par le Nord : Grenoble / Col de Lus La Croix Haute/ Veynes.
- Si vous arrivez par le Sud : Aix en Provence – Sisteron – Gap puis Veynes (par autoroute). Ou bien Sisteron /Laragne / Serres / Veynes.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr- boîte alimentaire hermétique, gobelet, couverts- Thermos.- crème solaire - lunettes de soleil- pantalons courts ET longs pour se protéger du soleil, et des taons.- bonnet, gants (en toute saison)- coupe vent et cape de pluie, vêtements chauds.- linge de toilette | <ul style="list-style-type: none">- pharmacie personnelle***- chaussures de marche- sac à dos journée mini 35 litres (40 c'est mieux)- Appareil photo, jumelles !- un bon duvet indiqué de 5 à -5°.- drap de soie (facultatif)- Tapis de sol- Lampe de poche- Rouleau de papier toilette. |
|---|---|

*** dans la pharmacie personnelle :

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.
- Un rouleau entier d'élastoplaste 6 à 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.
- citronnelle (pour repousser mouches et moustiques)
- 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. Quelques conseils aussi sur [le matériel de randonnée](#)
Le site du Parc Naturel Régional du Queyras

CARTOGRAPHIE Cartes IGN 3537 ET « Guillestre » et 3637 ET « Mont Viso »

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