

FICHE PRATIQUE

Séjour «Traversée du plateau du Vercors»

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en cabane, sous tente, ou bivouac
- La bonne humeur de l'accompagnateur, et la votre surtout
- Un gâteau de votre confection que vous voudrez bien partager



Des Accompagnateurs diplômés Brevet d'Etat

Courriel : detours.montagne@orange.fr

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

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance annulation facultative, mais recommandée (possibilité à GAN Assurances)
- L'assistance rapatriement facultative, mais recommandée (possibilité à GAN Assurances)

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 !

Le séjour «Traversée du plateau du Vercors » = Randonnée pour marcheurs habitués. 5 à 7 heures de marche. Dénivelés + : de 200 à 700m. selon les conditions météo et les détours que nous ferons. Lors d'un sommet qui nous attirerait, ou une crête, les autres préférant faire une pause pourront nous attendre là.

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 : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaloir des anti-inflammatoires et des antalgiques.

PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos affaires des deux journées dans votre sac à dos, avec duvet et tapis de sol. Il est conseillé une capacité minimum de votre sac à dos de 40 litres. Nourriture et tente seront répartis dans les différentes pulkas. S'il reste de la place, on y rajoutera les tapis de sol (il faut compter environ 2kg en plus de vos affaires personnelles. Des **sacs étanches vous seront fournis**.

NE PRENEZ DONC QUE LE STRICT NÉCESSAIRE, dans le sac, ça pèse !!

Les lieux exacts de bivouac (si nécessaire) seront fonction de la météo, la fatigue, les opportunités du moment.

HÉBERGEMENT / REPAS

Les nuits : Cabane ou tente, différents lieux possibles selon notre itinéraire: Tiolache, Jas du Play, Pré-Peyret, Les Aiguillettes, Chamailoux, Jardin du Roi, Tussac.

Certains repas seront préparés par l'accompagnateur, d'autres à préparer ensemble.

ACCUEIL/ DISPERSION

Rendez-vous :

- devant la gare de Die à 9h si nous partons du col du Rousset.
- devant la gare de Grenoble à 9h si nous partons de Correncon.

Dispersion : au même endroit en fin de séjour, vers 18h.

La randonnée du dernier jour se terminera vers 16h., il faudra compter le temps de transport pour retourner au lieu de rendez-vous.

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 si nous partons du col du Rousset
- Lyon Grenoble, si nous partons de Correncon

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 - boîte alimentaire hermétique, couverts, gobelet - crème solaire - lunettes de soleil - <u>bonnet et gants en toute saison</u> - coupe vent, et vêtements chauds (au fond du sac à dos) - chaussures de marche en bon état. - une paire de guêtres (facultatif) - linge de toilette. - vêtements chauds pour le soir	- pharmacie personnelle*** - un rouleau de papier toilette - Bâtons de marche (facultatif) - sac à dos (recommandé 50/70l.) - Appareil photo, jumelles ! - Duvet (léger, chaud, non volumineux)* - Sac à viande - Tapis de sol
---	--

*** 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 type aspirine, Voltarène, imodium (Diarrhées), après avis auprès de votre médecin.
- Facultatif mais recommandé : 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.

* La « [Nouvelle de Détours](#) » avec des infos sur le matériel de randonnée.

- Le site du parc Naturel Régional du Vercors.

CARTOGRAPHIE

Cartes IGN top 25 : 3236 OT « Villard de Lans » et 3237 OT « Glandasse »

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 du bon 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