

FICHE PRATIQUE

Détours raquettes Haute Clarée

PRIX = 420 € : (tout compris 4 jours / 3 nuits)

LE PRIX COMPREND

- Le transport en minibus depuis la gare de Briançon (sauf si on est plus que 8)
- Le matériel neige (raquettes, bâtons, dva)
- Demi-pension en refuges et pique niques
- Votre belle voix pour chanter, et vos gâteaux fait maison que vous voudrez bien amener !!!

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 5 à 8 personnes (10 maxi, transport personnel de la gare à Névache, moyennant déduction)

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 400 à 800 m de montée. Sur un séjour de randonnée, le terme « difficulté » est plus le fait d'arriver à marcher 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 raquettes en Haute Clarée » est d'un niveau 2 bonnes raquettes. = marcheur bien habitué.

4 à 6 heures de marche (sans compter les pauses diverses). Si une étape est plus « dure », le lendemain sera plus « tranquille »

PETITS CONSEILS

Nous accueillons parfois, hélas, des randonneurs qui souffrent de **courbatures, tendinites**.

Solution : Outre les petits détails (néanmoins très important pour une bonne hygiène de vie) qui vous feront privilégier les déplacements à pied, **en tout cas**, 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

- le jour 1 : de Névache au refuge de Chardonnet (déniv + 550m.).
- le jour 2 : du Chardonnet à Laval (déniv + 350m / - 300m.),
- le jour 3 : De Laval au refuge de Ricou, (déniv + 400m à 600m.).
- le jour 4 : de Ricou à Névache. c'est la descente, facile (3h de marche) !!!

- 1) chaque étape pourra être modifiée en fonction de l'enneigement, de la météo et de vos envies aussi. Les dénivelées annoncées ne sont donc qu'indicatifs.
- 2) Les affaires de la journées seront dans votre sac à dos, d'un minimum conseillé de 40 litres.
- 3) Nous répartirons les pique nique des deux premiers jours, préparés par l'accompagnateur.



Des Accompagnateurs diplômés Brevet d'Etat

Courriel : detours.montagne@orange.fr

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

HÉBERGEMENT / REPAS

Refuges en petits dortoirs de 4 à 8. Demi-pension + pique nique.

ACCUEIL / DISPERSION

- Le jour 1 à 9h30 à la gare de Briançon.
- Transport en minibus jusqu'à Névache (ou plus bas si la route est bloquée)
- Retour pour 16h le dernier jour à la gare de Briançon, ou Gap pour ceux que je ramène.

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 la gare de Briançon

Horaires des trains : Attention, SNCF internet, ou SNCF guichet n'ont pas les mêmes trains, encore moins les mêmes tarifs !

Par la route : suivre Gap, Embrun, rendez-vous à la gare de Briançon, www.viamichelin.fr

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, gobelet, couverts- thermos facultatif- crème solaire- lunettes de soleil- pantalon mais pas de combi ski (trop chaud).- sous pantalon (collant)- bonnet, gants- guêtres de pantalon- coupe vent, vêtement chaud (fond de sac) | <ul style="list-style-type: none">- linge de toilette- Linge de nuit et rechanges *- duvet ou draps (couverture fournie)- pharmacie personnelle***- Chaussures de rando- une paire de chaussure de rechange- bâtons de rando (facultatif)- sac à dos (recommandé mini 40l.)- Appareil photo, jumelles !- lampe de poche |
|---|---|

* **Nous pouvons faire la lessive au refuge.**

*** **dans la pharmacie personnelle :**

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.
- Un rouleau d'élastoplaste 4 cm **mini 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 Carte IGN 3535 OT «Névache / Mt Tabor »

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