

## FICHE PRATIQUE

### «La Préalpine Sud»

620€ - 8 jours / 7 nuits (Die-Veynes)  
Remise de 10% pour les deux circuits (la boucle)

#### LE PRIX COMPREND

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en gestion libre, pique nique fournis.
- Un gâteau de votre confection pour le séjour, pour partager les talents de chacun.

#### 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.

#### GRUPE de 4 à 8 personnes (4, 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 : de 500 à 900 ( une étape avec 1300 m de montée)

Sur un séjour de randonnée, la « difficulté » consiste à savoir gérer ses efforts pour « tenir » plusieurs jours consécutifs. Cela est bien différent d'une journée isolée avec la possibilité de se reposer le lendemain. Mais pensez aussi que la randonnée sera agrémentée de pauses régénératrices !

**Le séjour « La Préalpine » est plutôt d'un niveau 2 chaussures, mais 2 étapes peuvent être considérées d'un niveau 3. = marcheur expérimenté.**

Environ 6 heures de marche. Certaines étapes, mais pas toutes, peuvent dépasser les 1000 m de dénivelé positif, des passages hors sentiers.

#### PETITS CONSEILS

**Certains randonneurs souffrent de courbatures et/ou 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. Progressivement vous passez 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 (conseillé d'une capacité minimum de 40 litres)

Prévoir le minimum d'affaires **même si les bagages suivent dans le véhicule.**

#### HÉBERGEMENT / REPAS

En gîte en petit dortoir au gîte de Valcroissant, de Bellegarde, de Valdrôme, de la Pierre, La Beaume, St-Julien, la Cluse.

#### ACCUEIL / DISPERSION

- **Le jour 1 à 18h à la gare de Die, déplacement minibus jusqu'au gîte de Valcroissant (10 mn);** départ de la rando le lundi matin après 30 mn de déplacement en minibus.

**Retour le jour 8 pour 13h à la gare de Veynes.**

**En cas de besoin, 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](mailto:detours.montagne@orange.fr)

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

## ACCÈS

Par le train jusqu'à Die :

- ligne Marseille / Veynes /Die
- Ligne Valence/Die

**Attention ! Les trains indiqués et leurs tarifs diffèrent de plus en plus entre ce qui est annoncé au guichet et sur internet !**

Par la route : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

- **Si vous arrivez par le Nord** : Valence puis Die.
- Si vous arrivez par le Sud : Aix en Provence – Sisteron –Veynes –Aspremont - Die

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr</b></li><li>- boîte alimentaire hermétique, couverts et gobelet</li><li>- crème solaire</li><li>- lunettes de soleil</li><li>- pantalons courts <b>ET</b> longs pour se protéger du soleil.</li><li>- <b>bonnet, gants (en toute saison)</b></li><li>- guêtres de pantalon facultatif</li><li>- coupe vent et cape de pluie, vêtements chauds,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- linge de toilette</li><li>- Draps de dessous et sac à viande (ou duvet)</li><li>- pharmacie personnelle***</li><li>- chaussures de marche</li><li>- bâtons de randonnée, recommandé</li><li>- une paire de baskets de rechange</li><li>- sac à dos journée (mini 40l.)</li><li>- Appareil photo, jumelles !</li></ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

- Pensez à prendre des anti-inflammatoires et antalgiques type aspirine, Voltarène, imodium (Diarrhées), après avis auprès de votre médecin.
- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.
- Un rouleau entier d'élastoplaste 6 cm **OBLIGATOIRE** en prévention des ampoules et pour tout traumatisme.
- Double peau : **COMPEED** pour les ampoules.
- Pour votre bien-être : En prévention des ronflements du voisin, les tampons «ear» en pharmacie.

## POUR EN SAVOIR PLUS

### SITE INTERNET

Le site de « Détours en Montagne » : [www.sejours-randonnee-montagne.com](http://www.sejours-randonnee-montagne.com) Vous y trouverez toute l'actualité des séjours que nous organisons.

**CARTOGRAPHIE** Carte IGN 3238 OT « Luc en Diouis » et 3338 OT « Serres-Veynes »

A propos du matériel de randonnée, vous pouvez consulter quelques articles sur [« la Nouvelle »](#)

**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 : [marc.vincent05@wanadoo.fr](mailto:marc.vincent05@wanadoo.fr)