

FICHE PRATIQUE

«La Préalpine Sud»

620€ - 8 jours / 7 nuits (Die-Veynes)

Remise de 10% pour les deux circuits (la boucle)



Les Accompagnateurs de **DÉTOURS en Montagne**

Courriel : detours.montagne@orange.fr

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

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

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

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

***** 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 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