

## FICHE PRATIQUE

### Détours en Montagne

**PRIX = 470 € : 5 jours /4 nuits**

**Séjour «Raquettes traversée Vercors»**

#### LE PRIX COMPREND

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement sous tente
- La bonne humeur de l'accompagnateur, et la votre surtout

#### 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 surtout, au delà le niveau indiqué, de «tenir» plusieurs jours consécutifs. Mais pensez aussi que la randonnée sera agrémentée de pauses régénératrices !

**Le séjour «Détours en bivouac» est d'un niveau 2 chaussures = Randonnée pour marcheurs habitués.** 5 à 6 heures de marche. Dénivelés + : de 400 à 600m. selon les conditions météo et le secteur

#### 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'avalier des anti-inflammatoires et des antalgiques.

#### PORTAGE / BAGAGES

Vous portez toutes vos affaires dans votre sac à dos, avec duvet et tapis de sol puis une partie de la nourriture qui sera répartie.

Il est conseillé une capacité minimum de votre sac à dos de 50 litres. Il faut compter environ 3kg supplémentaire (nourriture et partie de tente) en plus de vos affaires personnelles. Des **sacs étanches vous seront fournis.**

Pensez que la place nécessaire à prévoir pour la nourriture est du 1/3 du sac à dos.

Ce sera volumineux, mais les charges diminueront vite au fur et à mesure que nous mangerons.

**NE PRENEZ DONC QUE LE STRICT NÉCESSAIRE,**

#### HÉBERGEMENT / REPAS

Les nuits sous tente sont prévus à proximité de points d'eau, ce qui permet de laver du linge de cuisiner et de se ravitailler en eau potable.

Les repas sont préparés en partie à l'avance par l'accompagnateur en montagne, puis en partie préparés ensemble au campement.

Un feu de camp n'est pas toujours possible en fonction de la période, du lieu, des conditions météo.



*Des Accompagnateurs diplômés Brevet d'Etat*

Courriel : [detours.montagne@orange.fr](mailto:detours.montagne@orange.fr)

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

## ACCUEIL/ DISPERSION

- devant la gare de Die pour 10h le premier jour si le séjour a lieu sur le plateau du Vercors
  - devant la gare de Veynes pour un séjour dans le Dévoluy ou sur Céüse.
- Si vous venez en voiture, des aménagements sont possibles.

**En cas de problème, vous pouvez appeler votre accompagnateur au 06 84 79 04 84**

## ACCÈS TRAIN

- Valence-Die
- Marseille-Veynes
- Grenoble-Veynes

**ACCÈS VOITURE** [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) Pour se loger la veille au soir : **Me contacter.**

**EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR** Tente, casserole, thermos d'eau chaude et réchaud sont prévus par l'accompagnateur.

<ul style="list-style-type: none"><li>- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr (gourde ou poche à eau)</li><li>- boîte alimentaire hermétique, couverts, gobelet</li><li>- crème solaire - lunettes de soleil</li><li>- bonnet et gants <u>en toute saison</u></li><li>- coupe vent, et vêtements chauds (fond de sac)</li><li>- chaussures de marche. <b>Pensez à les imperméabiliser !!!</b></li><li>- une paire de chaussure de rechange, facultatif (pour le soir)</li><li>- une paire de guêtres</li><li>- linge de toilette.</li><li>- vêtements chauds pour le soir</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pharmacie personnelle***</li><li>- un rouleau de papier toilette</li><li>- Bâtons de marche (facultatif)</li><li>- sac à dos journée (conseillé 50l.)</li><li>- Appareil photo, jumelles !</li><li>- Duvet (léger, chaud, non volumineux)*</li><li>- Sac à viande</li><li>- Tapis de sol</li></ul>
---	--

### \*\*\* 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.
- Crème apaisante piqure d'insectes.
- 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](http://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.

### CARTOGRAPHIE

Carte IGN top 25 : 3237 OT « Glandasse » pour le Vercors  
Carte IGN top 25 3337 OT « Dévoluy » pour le Dévoluy  
Carte IGN top 25 3338 ET « Gap » pour le massif de Céüse

### 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](mailto:detours.montagne@orange.fr)