

FICHE PRATIQUE

Détours Raquettes Dévoluy

(6 jours/6 nuits)

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement.
- Le matériel neige (raquettes, bâtons, dva)
- La nourriture et l'hébergement en pension complète (draps non fournis).
- Les apéritifs et goûters.
- Frais de déplacement entre la gare de Veynes et le gîte, le gîte et le lieu de rando.
- La bonne humeur de l'accompagnateur

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Frais de transport jusqu'à la gare de Veynes.
- L'assurance annulation facultative (possibilité de s'adresser à GAN Assurances)
- L'assistance rapatriement facultative (possibilité de s'adresser à GAN Assurances)

GROUPE de 4 à 8 personnes

ENCADREMENT

Marc VINCENT : Accompagnateur En Montagne diplômé Brevet d'Etat
Et habilitation tourisme préfectorale n° 005 090 001

NIVEAU : Le séjour « Détours Raquettes Dévoluy » est **d'un niveau 2 raquettes**. Randonnée s'adressant à des marcheurs habitués. Dénivelés : de 400 à 800 m de montée. (quelques options sont possibles pour ceux qui le souhaitent en fonction de la neige, la météo et le groupe).

Sur un séjour de randonnée, la « difficulté » si l'on peut dire, consiste à « tenir » 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 !

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.

PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos affaires de la journée et un pique-nique dans votre sac à dos. Il est vivement conseillé une capacité minimum de 35 litres. Consultez la [Nouvelle de Détours](#) rubrique « matériel du randonneur ».

HÉBERGEMENT

L'hébergement du soir se fait dans un gîte privé « le Beau Rêve » à St Etienne en Dévoluy, chambres de 2. Lit double ou lits simples ou lits superposés.

Le gîte nous est réservé, vous pourrez chanter et danser si vous le souhaitez, juste, il faudra être en forme le lendemain. Nous pourrons partir à pied du gîte ou moyennant un court transport en minibus.

REPAS / ORGANISATION

Repas du soir et pique-niques (le plus possible du terroir et bio) seront préparés par l'accompagnateur et ceux qui souhaitent m'aider, avec une bonne louche de convivialité (les achats sont faits, les menus aussi).



Des Accompagnateurs diplômés Brevet d'Etat

Courriel : detours.montagne@orange.fr

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

ACCUEIL/ DISPERSION

- Accueil le jour 1 à 17h devant la gare SNCF de Veynes, ou à partir de 18h pour ceux qui viennent directement au gîte avec leur véhicule.

En cas de problème, vous pouvez appeler au 04 92 57 87 16 ou 06 84 79 04 84

- Retour en gare de Veynes le jour 7 pour le train de 16h30.

ACCÈS

Quelques horaires de train : (Attention les horaires de train sont susceptibles de modifications)

- De Paris "Austerlitz" à Veynes (**train de nuit**)
- Paris "Gare de Lyon"
- De Lyon "Part-Dieu"
- De Grenoble à Veynes
- De Marseille à Veynes
- De Valence à Veynes

Par la route : www.viamichelin.fr

- Si vous arrivez par le Nord : Grenoble - Col de Lus La Croix Haute (c'est la route de Sisteron)- Veynes.

- Si vous arrivez par le Sud : Marseille - Aix en Provence – Sisteron – Veynes.

Possibilité de stationner la voiture dans un garage : La Gerle = 04 92 58 01 54

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, couverts, gobelet- crème solaire- lunettes de soleil- bonnet, gants- guêtres de pantalon.- pantalon rando et collant (pas de combi ski)- coupe vent et vêtements chauds.	<ul style="list-style-type: none">- linge toilette (serviette, gant, savon)- duvet ou draps (couverture fournie)- pharmacie personnelle***- chaussures de marche- Bâtons de marche (facultatif)- une paire de chaussure de rechange- sac à dos journée (mini 35l., 40 c'est mieux)- Appareil photo, jumelles !- Lampe de poche
--	--

*** 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 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 de « Détours en montagne » : www.sejours-randonnee-montagne.com Vous y trouverez toute l'actualité des séjours que nous organisons.

CARTOGRAPHIE : Cartes IGN : 3337 OT « Dévoluy »

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 / 06 84 79 04 84. Courriel : detours.montagne@orange.fr