



DIRECTION VERCORS

Week-end découverte raquettes

21-22 janvier avec Céline FALISSARD
niveau 3, transport en car, **7 à 8** places,
référence RQ 05

PROGRAMME PREVISIONNEL

Participation 170 euros, transport en car couchette de 120 euros compris.

Le Niveau :

Il existe 4 niveaux en sorties raquettes, le niveau 3 correspond en moyenne à :

- une distance parcourue de 9 à 13 km,
- une dénivelée de 700 à 1000m,
- un temps de marche de 4 à 6h.

Sortie découverte mais exigeant une bonne condition physique (niveau moyen de rando montagne). Terrain montagnard. Itinérant.

Hébergement : Maison Forestière de Pré Grandu.

Cette maison est équipée en chauffage, électricité, réchauds et matelas. Par contre, pas de gardien...donc à nous de nous charger du repas du soir et du petit dèj. Je vais faire les courses, mais il y aura une répartition et un portage collectif du ravitaillement dans la matinée, le temps d'y arriver. Sac de couchage conseillé.

Itinéraire prévu :

J1 : Descente du car à Saint Agnan en Vercors (780m) avant le village de Rousset en Vercors, par une sente nous rejoindrons la baraque forestière des Bas Chassons, échauffement sur l'étroite route forestière qui mène à gîte de Pré Grandu (1365m). Pause et allègement du sac, vous pourrez laisser des affaires dans ce gîte qui nous accueillera pour la nuit. Montée sur les Hauts Plateaux du Vercors nous nous engageons dans les profondeurs de la réserve naturelle en direction des pieds du Grand Veymont. L'itinéraire dépendra de la météo et de l'état du terrain.

Au cours de la journée nous aborderons des questions pratiques sur la découverte des randonnées en raquettes comme :

→A quoi sert l'ARVA ? Comment ça marche ? Ca sert vraiment à quelque chose ici ?

→Peut-on jouer au tennis avec ses raquettes ? Faut-il mettre des guêtres ? Est-ce que je peux les utiliser avec des baskets ?

Dénivelée 1000m, temps de marche 6h.

J2 : Recherche de la route forestière Charbonnières, de Pré Rateau, et Bachassons cachées sous la neige. Cabane de Pré Valet. Descente sur la Tourtre.

→Au cours de la journée nous ferons deux ateliers pratiques sur l'utilisation de l'ARVA.

Temps de marche 7h, distance environ 18 km, mais dénivelée très faible (moins de 500m).

En savoir plus : Carte Top 25 3236 0T.

Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier, notamment en fonction des conditions météorologiques ou de la forme du groupe.

Transport:

Nous nous joindrons au car couchette de ski de rando.

-DEPART **Porte d'Orléans RV 22h30, RV ½ heure avant** aux pieds de la statue du Général Leclerc vendredi 20 janvier.

-RETOUR Porte d'Orléans **5h15** lundi 23 janvier pour le premier métro.

Equipement :

Prévoir l'équipement classique du randonneur (veste perméable, polaire et vêtements chauds, gants, bonnet, sac à viande, lampe frontale, sifflet, trousse de secours personnelle, couverture de survie, lunette de soleil et crème solaire...). S'équiper de chaussures de randonnée est élémentaire.

Bien entendu prévoir ses 2 raquettes et les avoir ajustées aux chaussures.

Ajouter ARVA, pelle et sonde (si vous n'en avez pas, le club vous en fournira moyennant une contribution de 10 euros à l'achat des équipements collectifs. **Il faudra alors vous rendre au Club et demander à Elisabeth le matériel. En raison de vols, nous sommes contraints de demander un chèque de caution**).

Compléter l'équipement par 2 bâtons de marche.

L'astuce : Prévoir des sacs en plastiques si vous souhaitez protéger vos chaussures de l'humidité et de l'agression de la neige.

Attention, FON-DA-MEN-TAL, le matériel d'intégration: petits et gros gâteaux à partager!

Carte CAF nécessaire.

Ravitaillement :

AUCUN de la dépose le samedi matin à l'arrivée le dimanche après-midi. Donc il faut amener le petit déj du samedi ainsi que les deux déjeuners.

Le dimanche soir il est prévu de s'arrêter au resto, prévoir 15 euros pour le repas.

ATTENTION, SI LA METEO PREVOIT UN TEMPS EXCECRABLE, LE CAR SERA ANNULE !

PARTICIPATION AUX FRAIS et INSCRIPTION :

Le montant de la participation s'explique notamment par la prise en charge de votre transport en car couchette, et la demi pension au gîte, outre les frais administratifs.

Inscription en déposant un bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Ile de France.

-Par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris

-Ou sur place :12 rue Boissonade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal).

Demandez des renseignements si vous souhaitez souscrire une assurance annulation.

Au plaisir de vous rencontrer !

N'hésitez pas à me demander des précisions : celifali@tiscali.fr