

*Lus la Croix Haute.*

**09-RW62**

**Du samedi 20 juin au 27 juin 2009**

Lus la Croix Haute (1000m d'altitude) est un petit village authentique, la commune comprend 22 hameaux et il y a environ 500 habitants, les activités économiques sont l'élevage et l'exploitation forestière. Depuis 2008 Lus fait partie du Parc Naturel Régional du Vercors , nous sommes dans la Drôme.

**Groupe** de 6 personnes y compris l'organisatrice.

**Niveau moyen** : cette randonnée s'adresse à des personnes habituées à la marche en montagne

**Samedi 20 juin** : arrivée Lus la Croix Haute installation au gîte puis repérage dans le village et petit parcours de mise en jambe.

**Dimanche 21 juin** : Tour du Sarrier, 5h30 dénivelé positif 505m (13km), alternance de forêt et d'espaces dégagés.

**Lundi 22 juin** : le lac Lauzon, 5h dénivelé positif 806m (10km), lac d'altitude en terrain calcaire peuplé de tritons alpestres.

**Mardi 23 juin** : les 4 cols, dénivelé positif 660m (11km), boucle dans la forêt du Riou Froid, vue sur la montagne d'Aurouze.

**Mercredi 24 juin** : les crêtes du Rognon , 4h dénivelé positif (10km), le Rognon est le sommet le plus au nord de la commune, il marque la frontière avec le Trièves voisin.

**Jeudi 25 juin** : le Pic de l'Aigle et Claret , 4h dénivelé positif 682m (7km), randonnée forestière menant à 2 belvédères l'un sur le vallon de la jarjatte et l'autre sur le bassin de Lus.

**Vendredi 26 juin**: la cascade de Mougious, dénivelé positif 320m (11km), permafrost de la combe obscure, forêt d'ubac protégée.

**Samedi 27 juin** : retour en train sur Paris.

Ce programme n'est pas figé , nous pourrions le modifier suivant la météo et la forme des participants. Pour certains départs nous aurons besoin d'un transport « annexe »(voiture ou taxi) pour nous rapprocher du point de départ.

**Budget prévisionnel :**

250euros comprenant les frais d'inscription du caf, les frais d'organisation, l'hébergement, les repas du soir et les petits déjeuners et les transports annexes.

Ne sont pas compris : le transport en train , les repas de midi et les boissons.

Versement de 2 chèques : un de 100 euros débité à l'inscription et le deuxième de 150 euros débité le 19 mai..

Début des inscriptions le 17 mars 2009 .**Accord de l'organisatrice avant inscription.**

**Transport :**

Aller : Paris gare de lyon départ 7h50 arrivée à Grenoble à 10h50 puis Grenoble 12h13 arrivée à Lus à 13h39.

Retour : Lus à 8h18 arrivée à Grenoble à 9h44 puis train à 10h05 arrivée à Paris à 13h07.

**Equipement :**

Habituel à toute randonnée, prévoir aussi bien le soleil que la pluie, le froid ou le chaud, avoir sa pharmacie personnelle, son drap sac, ses affaires de toilette, un rechange, des chaussures de repos. Il y a une piscine à Lus pour ceux que ça peut intéressé.

Des bâtons de randonnée peuvent être utiles.

**Cartes:**

IGN:3338OT/3237OT/3337OT.

**BULLETIN D' INSCRIPTION**  
*À remplir intégralement pour chaque collective.*

**COLLECTIVE:**

Activité: ..... Référence: ..... Nom de l' encadrant (randonnée seulement): .....  
Dates: ..... **Dépense totale à prévoir:** ..... E

<b>Participation aux frais à verser au CAF d' Île-de-France à l' inscription:</b> .....E
<b>Facultatif:</b> ( <input type="checkbox"/> ) je souscris l' assurance annulation: Option 3: motifs d' annul. ++ nbrx, interruption de séjour, vol bagages 1500 E (2,50 % du montant de la dépense totale à prévoir, minimum 8,00 E).....E
<b>TOTAL:</b> .....E
Mode de paiement:..... Chèque à l' ordre du Club Alpin Français d' Île-de-France ( <input type="checkbox"/> )    Espèces ( <input type="checkbox"/> )    CB ( <input type="checkbox"/> )

Facultatif:      Référence d' un 2e choix:.....      Référence d' un 3e choix:.....  
J' ai la F.T. correspondante oui () non ()    J' ai la F.T. correspondante oui () non ()  
(F.T.= fiche technique, ou programme)

**PARTICIPANT:**

Nom: .....      Prénom: .....  
Téléphone (domicile): .....      (travail): .....  
Télécopie (domicile): .....      (travail): .....

<i>Date de l' accord de l' encadrant (s' il y a lieu): ...../...../.....</i>
--

Adresse: .....

**Numéro d' adhérent:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**CAF d' appartenance:** ..... (joindre photocopie de votre carte CAF si vous n' êtes pas  
membre du CAF d' Île-de-France).

**PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS D' ACCIDENT:**

Nom: .....      Prénom: .....      Lien de parenté: .....  
Adresse: .....      Téléphone: .....

Je certifie que j' ai pris connaissance de la F.T. (fiche technique, ou programme) relative à la sortie à laquelle je m' inscris, que je me conformerai à toutes ses indications, notamment en ce qui concerne le matériel et l' équipement, et que ma condition physique et mon niveau technique sont ceux requis.

Date: .....  
Signature: