

## FICHE TECHNIQUE

### Cinq jours en Vercors – Réf : RQ 02

**Date : 12 au 16 février 2011**

**Niveau physique : Moyen**

**Niveau technique : ΔΔ**

**Type de terrain : Nordique**

**Nombre de personnes : 15 (y compris les organisateurs)**

**Ouverture des inscriptions : 5 novembre 2010**

*Autrans, c'est un charmant petit village au nord du plateau du Vercors. Et quand on monte sur les crêtes, on a une vue magnifique sur toute la chaîne des Alpes, jusqu'au Mont Blanc !  
Une sortie idéale pour les débutants à raquettes et pour tous ceux qui préfèrent les dénivelés modérés.  
Il est cependant conseillé d'être familiarisé avec la randonnée en montagne.*

#### **Samedi 12 février :**

**Rendez-vous dans la gare de Grenoble, devant le magasin de journaux, à 11h15** (départ de Paris-Gare de Lyon possible à 7h24 en TGV, changement à Lyon).

Un mini-bus nous attendra pour monter à Autrans.

Pique-nique tiré du sac, puis petite randonnée à raquettes de découverte du village.

Repas du soir et nuit au centre d'accueil de groupes AFRAT, situé en plein cœur du village (couchage en dortoirs, lits avec couvertures mais pas de draps).

#### **Du dimanche 13 février au mercredi 16 février :**

Nous serons hébergés par l'AFRAT en pension complète (c'est-à-dire repas du soir, nuitées et repas de midi fournis).

Chaque jour, deux randonnées à raquettes de niveaux différents seront proposées.

Dans l'un de ces groupes, vous pourrez vous perfectionner ou vous initier au dessin sous la houlette de Maxime. Les haltes pour dessiner seront courtes (pour ne pas se refroidir) et alterneront avec les moments de marche.

Dans l'autre groupe, n'étant pas ralentis par les pauses-dessin, nous pourrions viser des objectifs plus lointains : 700m de dénivelé positif, 5h à 7h de marche par jour.

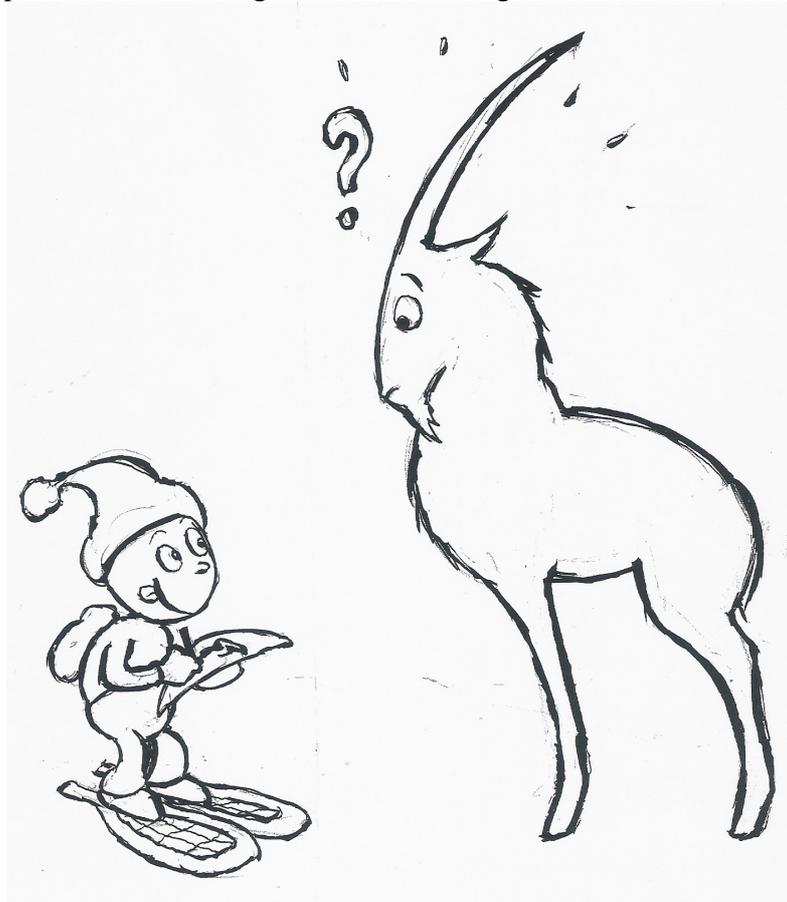
Un bus nous ramènera mercredi en fin d'après-midi à Grenoble.

A titre indicatif, il y a un départ de TGV pour Paris à 19 h 21, arrivée à Paris à 22 h 19.

### **Programme pour les raquetteurs - dessinateurs :**

Un peu de dessin et de couleurs, raquettes aux pieds

Ceci s'adresse aux novices du dessin, même les plus hésitants. Nous irons chercher le petit sujet au fond des bois, mettre au bout de notre crayon le lapin variable, coucher sur notre page l'épicéa étincelant de neige fraîche, tremper notre pinceau dans le torrent pour capturer son impétuosité ... Mais il y aura bien une petite place aussi pour les bons et même les très bons, pour que nous rêvions. Donc, mettez dans votre sac vos papiers, crayons, pastels, maigres et gras, aquarelles aux mille couleurs. Qui a dit qu'en hiver tout est gris ? Oui, mais le gris décliné fait bien 1000 couleurs !



### **Programme pour les raquetteurs purs :**

Pour commencer par une randonnée facile, nous irons découvrir le village de Méaudre à travers les sous-bois du Claret, nous apprendrons à reconnaître les traces du renard et du lièvre variable. Puis, par une belle journée ensoleillée, il faudra monter à la Molière pour profiter de la vue sur les grandes Alpes, jusqu'au Mont Blanc. Ensuite, la descente par la Combe Payrault sera un enchantement. Mais si nous décidons d'admirer la plaine du Rhône jusqu'aux contreforts du Massif Central, c'est vers le Bec de l'Orient que nous orienterons nos raquettes. Enfin, pour changer un peu de point de vue, nous pourrions prendre un bus pour Lans-en-Vercors et gravir le Moucherotte !

## **Equipement indispensable :**

*Ces quatre jours sont « en étoile », c'est-à-dire que nous pourrions laisser des affaires au gîte pendant la journée.*

- raquettes avec bâtons à rondelle neige (possibilité de les louer sur place pour environ 6€ par jour)
- chaussures de moyenne montagne à tige montante, imperméables (en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastique pour les protéger et plusieurs paires de chaussettes de rechange)
- guêtres
- gants imperméables
- bonnet
- sous-vêtement chaud (de préférence en fibre évacuant la transpiration)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- vêtement imperméable et coupe-vent
- gourde ou thermos
- carte d'adhérent au CAF
- sacs plastique (pour emballer vos affaires en cas de grosse pluie)
- frontale ou lampe de poche
- lunettes de soleil et crème solaire
- petite pharmacie personnelle
- chaussures légères pour le gîte et le train
- couverture de survie (pas de panique : c'est prévu pour ne pas servir, ça pèse quelques grammes et ça coûte quelques euros)
- un sifflet (indispensable en cas de brouillard)
- un pique-nique pour le samedi midi

### **pour le gîte :**

- nécessaire de toilette avec savon et serviette légère.
- drap-sac
- bouchons d'oreille ou... un peu de patience pour supporter les ronflements des autres

### **et pour les dessinateurs :**

- carnet à dessin d'un format au choix et de 180 gr/m2.
- crayon HB (n°2), 2B ou 4B
- sanguine, crayons de couleur ou feutres si vous le souhaitez
- gomme plastique ou gomme mie de pain

**Dépense totale à prévoir : 235 €** par personne.

**Cette somme comprend :** Tous les trajets en bus ou en taxi, les quatre nuits à Autrans en pension complète, la prestation d'un accompagnateur en montagne professionnel pour une demi-journée, les frais du CAF île de France, une participation au transport des organisateurs.

**Cette somme ne comprend pas :** le voyage aller-retour jusqu'à Grenoble, le pique-nique du samedi midi, la location éventuelle des raquettes.

Verser **235 €** à l'inscription par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France.