

FICHE TECHNIQUE

Cinq jours en Vercors – Réf : 12-RQ 11

Date : 18 au 22 février 2012

Niveau physique : Moyen

Niveau technique : ΔΔ

Nombre de personnes : 13 (y compris les organisateurs)

Ouverture des inscriptions : 4 novembre 2011

*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 recommandé d'être familiarisé avec la randonnée en montagne.*

Samedi 18 février :

Rendez-vous dans la gare de Grenoble, devant le magasin de journaux, à 10h45 (départ de Paris-Gare de Lyon possible à 7h37 en TGV).

Nous prendrons un bus pour monter à Autrans et nous nous installerons à l'Hôtel « Au Feu de Bois » par chambres de trois ou quatre (draps et serviettes fournis).

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

Du dimanche 19 février au mercredi 22 février :

Nous serons hébergés en demi-pension à l'hôtel « Au Feu de Bois ». Tous les jours, nous pourrons faire des courses au village pour le repas de midi.

Chaque matin, 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 la marche. Dans l'autre groupe, n'étant pas ralenti par les pauses-dessin, nous pourrons viser des objectifs plus lointains : 700m de dénivelé positif et autant de dénivelé négatif, 14 à 19km, 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 20, arrivée à Paris à 22 h 25.

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, et nous nous entraînerons au maniement du DVA. 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 pourrons 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 pourrons laisser des affaires à l'hôtel 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 l'hôtel 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
- matériel de sécurité : **DVA, pelle, sonde** (si vous n'en avez pas, le Club vous en fournira, moyennant une contribution de 12 euros. Prévenir le secrétariat à l'avance).

pour l'hôtel :

- nécessaire de toilette.
- 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 : 250 € par personne.

Cette somme comprend : Tous les trajets en bus ou en taxi, les quatre nuits à Autrans en demi-pension, 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 **250 €** à l'inscription par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France.