

## FICHE TECHNIQUE

### **Raquettes en Vercors – Réf : 14-RQ 01**

**Date : du dimanche 16 au mercredi 19 février 2014**

**Niveau physique : Moyen**

**Niveau technique : Δ**

**Nombre de personnes : 10 (y compris l'organisatrice)**

**Ouverture des inscriptions : 15 octobre 2013**

*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 et un hébergement confortable. Il est cependant recommandé d'être familiarisé avec la randonnée pédestre en montagne.*

#### **Dimanche 16 février**

Rendez-vous dans la **gare de Grenoble, devant le magasin de journaux, à 12 h 40**, heure de l'arrivée du TGV venant de Paris.

Le voyage jusqu'à Grenoble est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif, il y a un départ de Paris-Gare de Lyon le 16 février à 9h37, arrivée à Grenoble à 12h40. Emporter un pique-nique à manger dans le train.

Un taxi vous attendra pour vous emmener à Autrans.

Après dépôt de vos affaires à l'hôtel «Au feu de bois» et location éventuelle des raquettes, nous irons faire une ballade de reconnaissance dans les environs d'Autrans : 2h30 de marche.

Nuit à l'hôtel en demi-pension (chambres à deux ou trois lits avec salle de bain, draps et serviettes fournis. Pour les couples, prière de prévenir l'organisatrice).

#### **Lundi 17 février :**

Le pique-nique de midi pourra être acheté sur place.

Randonnée vers Méaudre et retour par la forêt des Clapiers.

Dénivelé cumulé de montée : 470 m ; distance totale : 15 km.

Nuit à l'hôtel en demi-pension.

## **Mardi 18 février :**

Le pique-nique de midi pourra être acheté sur place.

Randonnée vers les crêtes de la Molière. Vue panoramique sur la chaîne des Alpes.

Dénivelé cumulé de montée : 750 m ; distance totale : 14 km.

Nuit à l'hôtel en demi-pension.

## **Mercredi 19 février :**

Le pique-nique de midi pourra être acheté sur place.

Randonnée vers le Bec de l'Orient et retour par Nave. Vue plongeante sur toute la vallée de l'Isère.

Dénivelé cumulé de montée : 600 m ; distance totale : 17 km.

En fin de journée, après récupération de vos bagages, le taxi vous ramènera à la **gare de Grenoble pour 19h** environ.

Le voyage de retour jusqu'à Paris est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif, il y a un départ de Grenoble le 19 février à 19h20, arrivée à Paris-Gare de Lyon à 22h23.

*Ces randonnées sont accessibles à toute personne en bonne condition physique pratiquant régulièrement la marche. Même si l'on est débutant à raquettes, il est recommandé d'être familiarisé avec la randonnée pédestre en montagne. Le programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques et du niveau des participants.*

## **Equipement indispensable**

*Ces quatre jours sont « en étoile », c'est-à-dire que nous pourrions laisser des affaires à l'hôtel. Un sac à dos de 30 L suffit.*

- raquettes (possibilité de les louer sur place pour 6,50 € par jour)
- deux bâtons avec rondelles neige (possibilité de les louer sur place)
- chaussures de moyenne montagne à tige montante et semelles rigides anti-dérapantes (type Vibram), imperméables (en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastique pour les protéger et des chaussettes de rechange)
- guêtres (sauf si le bas du pantalon est suffisamment imperméable et se fixe sur la chaussure)
- gants imperméables
- bonnet
- sous-vêtement chaud (de préférence en fibre évacuant la transpiration)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- vêtement imperméable et coupe-vent (type veste Goretex)
- gourde ou thermos
- pique-nique du dimanche midi et plusieurs en-cas.
- 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
- 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)
- matériel de sécurité : DVA, pelle et sonde inutiles.

**et pour l'hôtel :**

- chaussures légères
- nécessaire de toilette
- bouchons d'oreille ou ... beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres

**Dépense totale à prévoir : 210 €** par personne.

**Cette somme comprend** : les trajets en taxi, les trois nuits à Autrans en demi-pension, les frais du CAF île de France, une participation au transport de l'organisatrice.

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

Verser **210 €** à l'inscription en ligne ou par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France.