

## FICHE TECHNIQUE

### Trois jours de raquettes multi-niveaux – Réf : 15-RQ 02

**Date : du samedi 24 au lundi 26 janvier 2015**

**Nombre de personnes : 32 (y compris les 4 organisateurs)**

**Ouverture des inscriptions : le 16 octobre 2014**

*Dans l'écrin du Dévoluy, à 1400 m d'altitude, un hameau pastoral préservé des équipements du tourisme d'hiver, un chalet montagnard confortable.*

*Au programme : trois jours en étoile sur nos raquettes, avec des parcours de niveaux différents : facile, moyen, soutenu, sportif... et même la possibilité de dessiner sous la houlette bienveillante de Maxime si l'envie nous en prend.*

#### **Samedi 24 janvier**

Rendez-vous dans la **gare de Veynes-Dévoluy à 6 h 19**, heure de l'arrivée du train de nuit venant de Paris.

Le voyage jusqu'à Veynes-Dévoluy est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif, il y a un train de nuit (couchettes) pour Veynes, départ de Paris-Austerlitz le 23 janvier à 21 h 22, arrivée le 24 janvier à 6h19.

Un bus nous attendra pour nous emmener à Agnières en Dévoluy.

Après avoir pris le petit-déjeuner et déposé nos affaires au gîte Le Rocher Rond, plusieurs randonnées à raquettes s'offrent à nous, de niveaux différents, selon notre forme, notre envie, la météo ...

Repas du soir et nuit au gîte (dortoirs collectifs, douches et couvertures fournies).

#### **Dimanche 25 janvier**

Après un solide petit-déjeuner pris au gîte, chacun choisira sa randonnée pour la journée.

Repas du soir et nuit au gîte.

## Lundi 26 janvier

Après un dernier petit-déjeuner pris au gîte, chacun choisira sa randonnée du jour.

En fin de journée, nous prendrons le temps de dîner au gîte avant que le bus ne nous ramène à la **gare de Veynes-Dévoluy pour 22 h** environ.

Le voyage de retour à partir de Veynes-Dévoluy est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif, il y a un train de nuit (couchettes) pour Paris-Austerlitz, départ de Veynes le 26 janvier à 22 h 33, arrivée le 27 janvier à 7 h 39.

## Randonnées possibles

Des parcours de différents niveaux physiques (facile, moyen, soutenu, sportif) et sur divers types de terrains vous seront proposés chaque jour, et même une randonnée-dessin avec Maxime. Nous pourrons marcher dans le calme ouaté de la forêt de sapins enneigée, admirer peut-être une cascade gelée, ou profiter de vues lointaines grandioses. Il sera possible de changer de groupe chaque jour à volonté.

Ces parcours sont accessibles au minimum aux personnes 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.

## Equipement indispensable

*Ces trois jours sont « en étoile », c'est-à-dire que nous pourrons laisser des affaires au gîte. Un sac à dos de 30 L suffit.*

- raquettes (possibilité de les louer sur place avec les bâtons pour 6€ par jour)
- deux bâtons avec rondelles neige
- 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
- trois pique-niques de midi et des en-cas (possibilité de les acheter sur place pour 8€ ou 10€ l'un).
- 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** obligatoire.

Le Club peut vous le fournir moyennant une contribution de 13 €. Prévenez le secrétariat à l'avance et emportez un jeu de quatre piles "bâtons" 3A.

Dans le cas où ce matériel serait **épuisé au Club**, il faudrait aller en louer à *La Haute Route*, 33 Bd Henri IV, 75004 Paris, tel : 01 42 72 38 43. Nous nous engageons à vous rembourser sur facture la différence entre le prix de location à la Haute-Route et le prix de location au Club.

**et pour le gîte :**

- chaussures légères
- drap-sac très léger (il y a des couvertures)
- nécessaire de toilette avec serviette
- bouchons d'oreille ou ... beaucoup 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 : 150 €** par personne.

**Cette somme comprend :** Les trajets en bus, les deux nuitées en demi-pension, le petit-déjeuner du samedi matin, le dîner du lundi soir, les frais du CAF île de France, une participation au transport des organisateurs.

**Cette somme ne comprend pas :** Le voyage aller-retour jusqu'à Veynes, les 3 pique-niques du midi, la location éventuelle des raquettes et du matériel de sécurité.

Verser **150 €** à l'inscription en ligne ou par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France.