

## FICHE TECHNIQUE

### **Raquettes et ski de fond à Autrans – Réf : 15-RQ 13**

**Date : du samedi 14 au lundi 16 mars 2015**

**Niveau physique : Moyen**

**Niveau technique : Δ**

**Nombre de personnes : 12 (y compris les organisateurs)**

**Ouverture des inscriptions : 28 novembre 2014**

*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 ! Vous pourrez pratiquer la raquette ou le ski de fond, au choix, même si vous êtes débutant, avec possibilité de changer d'activité chaque jour ! Location du matériel possible sur place.*

#### **Samedi 14 mars**

Rendez-vous dans la **gare de Grenoble, devant le magasin de journaux, à 10 h 56**, 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 14 mars à 7h39, arrivée à Grenoble à 10h56.

Nous prendrons un bus pour monter à Autrans.

Après dépôt de nos affaires au centre d'accueil AFRAT et location éventuelle du matériel, nous irons faire une ballade de reconnaissance dans les environs d'Autrans : 2h30 de marche ou de ski de fond.

Nuit à l'AFRAT en demi-pension (chambres à deux ou trois lits avec salle de bain, draps et couvertures fournis).

#### **Dimanche 15 mars :**

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

En raquettes : randonnée vers les crêtes de la Molière. Vue panoramique sur la chaîne des Alpes. Dénivelé cumulé de montée : 750 m ; distance totale : 14 km.

En ski de fond : Le programme sera adapté au niveau et à la demande des participants.

Nuit à l'AFRAT en demi-pension.

#### **Lundi 16 mars :**

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

Après un court trajet en bus ou en taxi jusqu'à Lans-en-Vercors, nous monterons au Moucherotte par la crête St Michel.

Cette randonnée se fera à raquettes ou à ski de fond (deux groupes au choix).

Dénivelé cumulé de montée : 600 m ; distance totale : 13 km.

En fin d'après-midi, après récupération de nos bagages, nous prendrons le bus qui nous 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 16 mars à 19h39, arrivée à Paris-Gare de Lyon à 22h55.

*Ce séjour est accessible à toute personne en bonne condition physique pratiquant régulièrement un sport d'endurance. Le programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques et du niveau des participants.*

### **Equipement indispensable**

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

- raquettes ou skis de fond et bâtons (possibilité de les louer sur place)
- chaussures de moyenne montagne à tige montante et semelles rigides anti-dérapantes (type Vibram), ou chaussures de ski de fond (possibilité de les louer sur place).
- 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 samedi midi et des en-cas.
- frontale ou lampe de poche
- lunettes de soleil et crème solaire
- petite pharmacie personnelle
- un sifflet (indispensable en cas de brouillard)
- matériel de sécurité : DVA, pelle et sonde **inutiles**.

### **et pour le gîte :**

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

**Dépense totale à prévoir : 140 €** par personne.

**Cette somme comprend** : les trajets en bus ou en taxi, les deux nuits à Autrans en demi-pension, 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, les pique-niques de midi, la location éventuelle du matériel.

Verser **140 €** à l'inscription en ligne ou par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France.