

## FICHE TECHNIQUE

### **Raquettes en Vercors – Réf : 16-RQ 13**

**Date : du vendredi 8 au dimanche 10 janvier 2016**

**Niveau physique : Moyen**

**Niveau technique : ΔΔ**

**Nombre de personnes : 12 (y compris l'organisatrice)**

**Début de validation des inscriptions : 13 octobre 2015**

*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 !  
Location de raquettes possible sur place.*

#### **Vendredi 8 janvier :**

Rendez-vous dans la **gare de Grenoble, devant le magasin de journaux, à 10 h 42**, 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 8 janvier à 7h41, arrivée à Grenoble à 10h42.

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 randonnée de reconnaissance dans les environs d'Autrans : 2h30 de marche.

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

#### **Samedi 9 janvier :**

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.

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

Nuit à l'AFRAT en demi-pension.

#### **Dimanche 10 janvier :**

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.

En fin d'après-midi, après récupération de nos bagages, nous prendrons un taxi 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 10 janvier à 19h16, arrivée à Paris-Gare de Lyon à 22h19.

*Sortie accessible aux débutants à raquettes, ayant déjà pratiqué la randonnée en montagne au moins l'été. 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 et bâtons munis de rondelles neige (possibilité de les louer sur place pour 6€ par jour)
- chaussures de moyenne montagne à tige montante et semelles rigides anti-dérapantes (type Vibram), imperméables (en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastiques pour les protéger et plusieurs paires de chaussettes de rechange)
- guêtres (sauf si le bas du pantalon est suffisamment imperméable)
- gants imperméables
- bonnet
- sous-vêtements chauds (de préférence en fibre évacuant la transpiration)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- vêtement imperméable et coupe-vent (type veste Goretex)
- pantalon de randonnée hivernale
- gourde ou thermos
- pique-nique du vendredi 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** (car même si les risques d'avalanche sont faibles, il est de règle que chaque participant soit équipé d'un DVA, d'une pelle et d'une sonde et apprenne à s'en servir. Des exercices sont prévus).

*Le Club peut vous en fournir moyennant une contribution de 13€. Emportez un jeu de 4 piles « bâtons » 3A.*

### **et pour le gîte :**

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

**Dépense totale à prévoir : 150 €** 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 aux frais de l'organisatrice.

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

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