

## **Ski de randonnée nordique dans le Vercors (Méaudre)** **5-11 mars 2018**

### **ANIMATEURS :**

Ski de fond (18-F32) Michel Diamantis ([mdiamantis@orange.fr](mailto:mdiamantis@orange.fr))

### **NIVEAU**

Niveau 3 : entre 4 et 8 heures de ski de randonnée nordique par jour sur un ou plusieurs jours, tout type de neige, bon niveau de ski, dénivelé supérieur à 600 m, plus de 30 km.

### **TRANSPORT**

**Aller**, 3 possibilités :

1. Aller en voiture (chaînes très conseillées ; environ 6 h 30 de Paris) avec départ dimanche après-midi ou lundi très tôt. Informer l'encadrant de l'heure d'arrivée prévue. L'encadrant sera sur place.  
Nota : un véhicule supplémentaire par rapport à celui de l'encadrant faciliterait le déroulement du stage et les déplacements (cf. ci-après).
2. Paris Gare de Lyon départ **dimanche 04/03 à 14h59** pour une arrivée à **Grenoble** à 18h37. Correspondance avec le **car 5100 de 19h00 pour l'Office de tourisme de Lans-en-Vercors** où l'encadrant viendra vous chercher.
3. Paris Gare de Lyon départ **lundi 05/03 06h41** pour une arrivée à **Grenoble** à 09h41. Correspondance avec le **car 5100 de 10h10 pour l'Office de tourisme de Lans-en-Vercors** où l'encadrant viendra vous chercher.

### **Retour :**

Départ de Lans-en-Vercors le 11/03 en car à 17h50 pour le **train de 18h22 à Grenoble**. Arrivée gare de Lyon à 22h07.

**Chaque participant DOIT PRENDRE LUI MÊME SES BILLETS SNCF**

### **EQUIPEMENT**

**Skis** et chaussures spécifiques peuvent être loués sur place. Si vous les louez, dès votre inscription, communiquez-moi votre poids et votre pointure (chaussure de ville) afin que je puisse les fournir au loueur.

### **Sac à dos avec dedans :**

- Lunettes de soleil, masque, gants polaires, gants de rechange, bonnet, vêtements chauds (polaire, doudoune manches longues) ;
- Protection contre neige (et pluie) : veste Goretex, pantalon déperlant ;
- Frontale, petite pharmacie individuelle et gourde ou thermos ;
- Gros duvet et matelas auto gonflant pour la traversée des hauts plateaux.

Ne prenez que ce strict nécessaire, le poids est l'ennemi du skieur !

**Bureaux** : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

**Téléphone** : 01 42 18 20 00

[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

## **HEBERGEMENT ET NOURRITURE**

Dans la maison familiale de Marie-Claude et Michel Diamantis à Méaudre (1 chambre avec 4 lits et 2 avec lit double) NON FUMEUR située à 100m du centre du village de Méaudre.

- Déjeuner en pleine nature, le long de nos traces, en cabane non gardée, selon les itinéraires, conditions climatiques ;
- Petit déjeuner et dîner au chalet (en cabane non gardée durant le raid) ;
- Les repas seront préparés en commun et tous les frais partagés.

## **PARTICIPATION AUX FRAIS**

Les déplacements sont à la charge de chacun ;

Prévoir sur place :

- Pour ceux qui loueront des skis sur place : environs 150 € la semaine ;
- Une quinzaine d'euros pour les remontées mécaniques du premier jour.

Tous les frais de nourriture seront partagés à la maison comme en cabane.

## **PROGRAMME**

Un itinéraire différent **les trois premiers jours au départ de Méaudre**, avec une idée de progression au cours du temps en difficulté (montées) et distance, soit directement à partir du chalet, soit après transport par véhicule, ski bus, selon les itinéraires envisagés, les conditions météo et la forme des participants.

Le jour 1 sera consacré aux techniques de descente sur des pistes de ski alpin vertes puis bleues. Les plus habiles finiront par des pistes rouges.

**Traversée des hauts plateaux** les jours 4 et 5, si la météo le permet. **Nuit et repas en cabane non gardée.**

***Nota : Ces renseignements sont donnés à titre indicatif ; l'organisateur est susceptible de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions nivométrologiques rencontrées sur le terrain.***

## **INSCRIPTION**

En ligne ou en passant au Club pendant les heures d'ouverture.

Vous devez être membre du Club Alpin d'Ile-de-France ou du CIHM (maximum deux sorties par an pour les adhérents du CAF-CIHM).

Vous pouvez retrouver l'essentiel des [règles d'inscription et d'annulation ici](#).