

FICHE TECHNIQUE

Trois jours de raquettes en Vercors – Réf : 19-RQ02

Date : du vendredi 4 au dimanche 6 janvier 2019

Niveau physique : Moyen

Niveau technique : ΔΔ

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

Début de validation des inscriptions : 25 septembre 2018

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 !

Jeudi 3 janvier :

Rendez-vous dans la **gare de Grenoble, devant le magasin de journaux, à 21 h 54**, 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 à 18h49, arrivée à Grenoble à 21h54.

Un mini-bus nous attendra pour monter à Autrans. Il est recommandé d'avoir déjà pris le repas du soir dans le train.

Installation pour trois nuits au centre d'accueil AFRAT (chambres à deux ou trois lits avec salle de bain, draps et couvertures fournis, linge de toilette non fourni).

Vendredi 4 janvier :

Le pique-nique de midi pourra être acheté sur place et les raquettes louées sur place pour 3 jours.

Randonnée vers la cabane de Nave et le Bec de l'Orient, chemin de crêtes jusqu'au Pas de la Clé, puis redescente sur Gève. Vue sur le nord des Alpes et toute la vallée de l'Isère.

Dénivelé cumulé de montée : 650 m ; distance totale : 15 km.

Samedi 5 janvier :

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

Randonnée vers Méandre par le Pas de Pertuson et retour par le bois du Claret.

Dénivelé cumulé de montée : 700 m ; distance totale : 15 km.

Dimanche 6 janvier :

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

Randonnée vers la crête de La Molière. Superbe vue panoramique sur la chaîne des Alpes.

Dénivelé cumulé de montée : 700 m ; distance totale : 12 km.

En fin d'après-midi, un mini-bus 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 à 19h16, arrivée à Paris-Gare de Lyon à 22h19.

Sortie accessible aux débutants à raquettes, ayant déjà pratiqué la randonnée pédestre 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 sac à dos pour la journée suffit.*

- raquettes et bâtons munis de rondelles neige. *Possibilité de les louer sur place pour 7€ 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 chauds et 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 jeudi soir dans le train.
- sur-sac (pour le sac à dos) et sacs plastiques (pour emballer les affaires en cas de grosse pluie)
- frontale ou lampe de poche
- lunettes de soleil et crème solaire
- petite pharmacie personnelle
- chaussures légères pour le soir et le train
- 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** (Il est de règle que chaque participant soit équipé de ce matériel et en apprenne l'utilisation de base. Des exercices sont prévus).

Lire [la façon de louer le matériel de sécurité au club](#).

et pour le soir :

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

Sortie préparatoire d'entraînement au DVA/pelle/sonde : Pour apprendre à se servir de ce matériel, il est fortement conseillé de se rendre à la sortie du dimanche 18 novembre à Bois-le-Roi (voir Espace Membre).

Dépense totale à prévoir : 225 € par personne.

Cette somme comprend : les trajets en mini-bus, les trois nuits à Autrans, deux repas du soir et trois petits-déjeuners, 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, le pique-nique du jeudi soir et tous ceux du midi, la location éventuelle du matériel.

La demande d'inscription n'est prise en compte qu'après le versement de **225 €** en ligne ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France (paiement possible dès la parution de la fiche technique). Il existe une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demander au secrétariat pour plus d'informations.

Lire aussi [les règles définies par le club au sujet du remboursement en cas d'annulation de sortie](#).

CAF IdF - 12, rue Boissonade 75014 PARIS - Horaires d'ouverture : mardi, jeudi et vendredi de 16h à 19h.

Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS Tél: 01.42.18.20.00

site internet : www.clubalpin-idf.com

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

N° Siret 784 354 482 00050 – APE 9312Z Activités de clubs de sports