

Rando découverte raquettes dans le Vercors

7 au 9 février 2020

Niveau: ▲▲ - moyen - nuits en gîte

9 places - Ouverture des inscriptions : 4/12/2019

Raquettes aux pieds, Partez !

En route pour un week-end de crapahute au cœur de parc naturel du massif des Bauges.

Au rendez-vousdétente à travers les alpages craquants de neige, douceur des clairières sapinées et le défi de quelques grandes buttes nous offrant une vue panoramique grandiose !

PROGRAMME :

Rendez-vous vendredi matin à la sortie de la gare de Grenoble à 10h50.

Un taxi nous conduira à Autrans, située aux portes nordiques de Saint-François de Sales, une petite station perchée à 1300m d'altitude qui nous offrira un superbe terrain de jeu pour le week-end.

J1: Balade vers le village de Méaudre

Dénivelées +200m, distance 12 km, environ 3h30 de marche, randonnée sac léger.

J2: En route pour le Signal de Nave !

Objectif le Signal de Nave (1609m) par la Combe de l'Ours, la grotte de la Ture, l'abri de Font Scellier et, selon l'humeur, la route de la Ture. L'un des plus beaux parcours de crêtes du Vercors.

Dénivelées +650m, distance 15km, environ 5h, randonnée sac léger.

J3 : Sur la trace de l'Ours

Randonnée vers la crête de la Molière à la recherche de l'Ours. Vue panoramique sur la chaîne des Alpes.

Dénivelées + 700m, distance 15km, environ 5h de marche, randonnée sac léger.

HÉBERGEMENT : Deux nuitées en demi-pension au Manoir aux Lauzes de l'Afrat à Autrans (chambres à plusieurs lits avec salle de bain, draps et couvertures fournis, linge de toilette non fourni).

TRANSPORT : A la charge de chacun, le transport Paris/Grenoble n'est pas inclus dans les frais de la sortie. Suggestion :

- Aller vendredi 7/02: Paris Gare de Lyon 7h43 / Grenoble 10h45

- Retour dimanche 9/02: Grenoble 19h33 / Paris Gare de Lyon 23H56 (ne pas prendre de billet avec un départ plus tôt).

FRAIS : 165€ à régler lors de l'inscription.

La participation inclut les deux nuitées en demi-pension au gîte, le taxi pour l'aller-retour entre la gare et le gîte, les frais du CAF Île-de-France et les frais d'organisation de l'encadrant.

INSCRIPTION : Par internet ou par courrier (5 rue Campagne Première, 75 014 Paris), à l'aide d'un bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Île-de-France.

Si vous souhaitez souscrire une assurance annulation, demandez des renseignements auprès du secrétariat. Par ailleurs, nous vous invitons à lire les règles définies par le club au sujet du remboursement en cas d'annulation de sortie.

Liste mémo des indispensables du week-end :

MALTERIEL ET ACCESSOIRES

- ✓ Sac à dos permettant d'y fixer les raquettes
- ✓ Couvre-sac (ou cape de pluie)
- ✓ Raquettes à neige
- ✓ Paire de bâtons de marche AVEC RONDELLES A NEIGE
- ✓ Ensemble ARVA (piles neuves+rechange), pelle, sonde non obligatoire
- ✓ Couverture de survie (modèle plastifié)
- ✓ Sifflet
- ✓ Lunettes de soleil (cat. 3) avec protections latérales
- ✓ Gourde et/ou thermos
- ✓ Canif / cuillère
- ✓ Lampe frontale

VÊTEMENTS ET CHAUSSURES

- ✓ Sous-vêtements chauds haut et bas
- ✓ T-shirt manches longues et/ou chemise
- ✓ Pantalon
- ✓ Gants (pensez à une 2de paire pratique lorsque la première est trempée...) et bonnet
- ✓ Chaussettes chaudes
- ✓ Chaussures de montagne (bonne imperméabilité / en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastique pour les protéger et des chaussettes de rechange)
- ✓ Guêtres
- ✓ Change pour le soir

SE PROTÉGER DES INTEMPÉRIES, DU FROID, DU

SOLEIL

- ✓ Veste imperméable
- ✓ **Polaire ou doudoune**

DIVERS

- ✓ Crème solaire / Stick lèvres
- ✓ Pharmacie personnelle
- ✓ Drap-sac (sac à viande)
- ✓ Serviette, gant de toilette
- ✓ Trousse de toilette
- ✓ Papier hygiénique
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Boules Quiès ?

VIVRES

- ✓ Petit-déjeuner du samedi matin, pique-nique des midis et plusieurs en-cas .

PAPIERS

- ✓ Carte nationale d'identité
- ✓ Carte CAF
- ✓ Quelques espèces / chèques
- ✓ Carte Bleue
- ✓ Billets de train
- ✓

Partez léger mais en sécurité !

Sortie accessible aux débutants à raquettes, ayant déjà pratiqué la randonnée pédestre. Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier, notamment en fonction des conditions météorologiques ou de la forme du groupe.

Pour une intégration réussie, il est conseillé d'emporter sa bonne humeur ainsi que quelques petits et gros gâteaux à partager !



Pour en savoir plus :

Cartes TOP 25 IGN 3235OT Autrans

Au plaisir de vous rencontrer !