

## FICHE TECHNIQUE

### **Raquettes à Autrans – Réf : 21-RQ01**

**Date : du vendredi 15 au lundi 18 janvier 2021**

**Niveau physique : Facile**

**Niveau technique : ΔΔ**

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

**Début de validation des inscriptions : 1er octobre 2020**

*Autrans est un charmant petit village du Vercors. Le temps est en général clément et il y a très peu de risque d'avalanche. Si on monte sur les crêtes, le dénivelé est modéré mais le paysage est magnifique sur toutes les Alpes ! Débutants bienvenus.*

#### **Vendredi 15 janvier :**

Rendez-vous dans la **gare de Grenoble, devant le magasin de journaux, à 10h44**, 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 7h43, arrivée à Grenoble à 10h44.

Un mini-bus nous attendra pour monter à Autrans.

Nous pique-niquerons dans la salle hors-sac et nous pourrons louer au village des raquettes et des bâtons pour les participants qui n'en ont pas.

Randonnée d'après-midi vers la grotte de La Ture.

Dénivelé cumulé de montée : 300 m ; distance totale : 7,5 km.

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

#### **Samedi 16 janvier :**

Le pique-nique de midi pourra être acheté au village.

Randonnée vers le village de Méaudre par la Croix des Albans et retour par la plaine.

Dénivelé cumulé de montée : 300 m ; distance totale : 13 km.

#### **Dimanche 17 janvier :**

Le pique-nique de midi pourra être acheté au village.

Navette jusqu'à Gève. Pas de la Clé en aller-retour, puis redescente en raquettes à Autrans.

Dénivelé cumulé de montée : 250 m ; distance totale : 13 km.

#### **Lundi 18 janvier :**

Le pique-nique de midi pourra être acheté au village.

Randonnée vers la crête de La Molière en fonction de la forme du groupe. Superbe vue panoramique sur la chaîne des Alpes.

Dénivelé maximum de montée : 650 m ; distance maximum : 14 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 19h19, arrivée à Paris-Gare de Lyon à 22h17.

*Sortie accessible aux débutants à raquettes ayant déjà pratiqué la randonnée pédestre. Le rythme de marche sera lent. Le programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques et du niveau des participants.*

**Equipement indispensable :** *Ces quatre 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 9 € 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 vendredi midi.
  - 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** (comme il est de règle dans toutes les sorties raquettes)
- 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, des sorties sont prévues fin novembre et début décembre en région parisienne (voir Espace Membre).

**Dépense totale à prévoir : 290 €** par personne.

**Cette somme comprend :** les trajets en mini-bus, les trois nuits à Autrans en chambres multiples, les repas du soir et les 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, les pique-niques du midi, les boissons, la location éventuelle du matériel.

**Supplément chambre individuelle : 60 € par personne** (je contacterai les inscrits pour savoir qui est intéressé, et vous paierez le supplément à ce moment-là).

La demande d'inscription n'est prise en compte qu'après le versement de **290 €** 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](#).