

FICHE TECHNIQUE

Cocktail nordique à Autrans – Réf : 23-MA01

Date : du lundi 27 février au vendredi 3 mars 2023

Niveau physique : Facile

Niveau technique : Δ

Nombre de personnes : 14 (y compris les organisateurs)

Début de validation des inscriptions : 17 novembre 2022

Autrans est un charmant village du Vercors. Le temps est en général clément et il y a très peu de risque d'avalanche. Il n'y a pas de remontées mécaniques et en partant à pied du village, on se trouve très vite dans la forêt sauvage. Les pistes de ski de fond sont toutes proches.

Ce séjour est accessible à tous. Les débutants sont bienvenus. Les familles avec enfants ou les mineurs accompagnés sont bienvenus également.

Lundi 27 février :

Rendez-vous **DANS la gare de Grenoble, devant le tabac - magasin de journaux, à 13h30.**

Un mini-bus nous attendra pour monter à Autrans.

Installation pour quatre nuits en demi-pension à l'hôtel *Au Feu de Bois*, par chambres de deux ou trois, avec salle de bain dans chaque chambre.

Après une balade de découverte du village et de ses alentours, nous pourrons louer des raquettes, des bâtons ou des skis de fond avec chaussures adaptées pour les participants qui n'en ont pas.

Du mardi 28 février au vendredi 3 mars 2022 :

Chaque matin, 2h à 3h de raquettes à neige avec un professionnel, découverte du milieu montagnard et du patrimoine naturel, traces et indices de vie des animaux.

Dénivelé de montée < 400 m ; Distance totale < 10 km.

Après le pique-nique de midi acheté et pris au village, 2h à 3h d'initiation au ski de fond avec Michel Diamantis dans le vaste domaine de ski de fond d'Autrans – Méaudre.

Vendredi en fin d'après-midi, un mini-bus nous ramènera à la **gare de Grenoble pour 18h30** environ.

Transports

Le voyage aller jusqu'à Grenoble et le retour depuis Grenoble sont à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif, il y a un départ de Paris-Gare de Lyon **lundi 27 février à 9h38**, arrivée à Grenoble à 13h30 (avec changement à Valence TGV).

Et pour le retour, il y a un départ de Grenoble le **vendredi 3 mars à 18h46**, arrivée à Paris-Gare de Lyon à 21h49 (direct).

Les billets sont déjà en vente sur le site de la SNCF. Comme ils sont échangeables et remboursables jusqu'à 3 jours avant le départ, vous ne prenez aucun risque à les acheter avant d'avoir votre inscription confirmée dans la sortie ou même si vous êtes encore hésitant sur votre disponibilité.

Equipement indispensable : *Ces cinq jours sont « en étoile », c'est-à-dire que nous pourrions laisser des affaires à l'hôtel.*

- Raquettes, bâtons et skis de fond avec chaussures adaptées (peuvent être loués sur place).
- Petit sac à dos pour la journée.
- 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 en tissu élastique.
- Gourde ou thermos.
- Lampe de poche.
- Lunettes de soleil et crème solaire.
- Petite pharmacie personnelle.
- Chaussures légères pour le soir et le train.

et pour le soir :

- Nécessaire de toilette
- Bouchons d'oreille ou ... beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres

Dépense totale à prévoir : 450 € par personne. **370 €** pour les moins de 14 ans.

Cette somme comprend : les trajets en mini-bus de Grenoble à Autrans, quelques courts trajets en taxi sur place, les prestations de l'accompagnateur en montagne pour la raquette, les quatre nuits à l'hôtel en demi-pension, les frais du CAF Île de France.

Cette somme ne comprend pas : le voyage aller-retour jusqu'à Grenoble, les forfaits de ski de fond pour les quatre après-midis, la location éventuelle du matériel, les pique-niques du midi, les boissons.

La demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de votre règlement ou paiement en ligne.
Les places seront attribuées à partir du 17 novembre 2022 selon les règles de priorité du club.
Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#)

À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

Chacun devra être en règle avec les mesures sanitaires en vigueur au moment du départ.